

Biblioteca
ALICE MILLER

EL DRAMA
DEL NIÑO DOTADO
Y LA BÚSQUEDA DEL VERDADERO YO



FÁBULA
TUSQUETS
EDITORES

Para satisfacer las expectativas de sus padres y conseguir su afecto, muchos niños se ven impelidos a realizar esfuerzos desmesurados. Adoptan entonces el papel que los demás quieren que desempeñen, pero no se permiten expresar sus sentimientos: han perdido su identidad, es decir, toda relación con su verdadero «yo», y en consecuencia sólo pueden manifestar sus sentimientos reprimidos mediante depresiones o comportamientos compulsivos. Reconocer hasta qué punto uno ha negado sus necesidades afectivas y sus sentimientos más intensos (ira, angustia, miedo, dolor...) es, como demuestra la prestigiosa psiquiatra alemana Alice Miller, un primer paso para recuperar la identidad. Mediante ejemplos clarificadores, *El drama del niño dotado*, una obra que se ha convertido ya en un clásico, analiza las causas de la represión afectiva y explora los Caminos que conducen a la recuperación del verdadero «yo».

Índice

I. El drama del niño dotado y cómo nos hicimos psicoterapeutas

Todo, salvo la verdad
El pobre niño rico
El mundo perdido de los sentimientos
En busca del verdadero Yo
La situación del psicoterapeuta
El cerebro de oro

II. Depresión y grandiosidad: dos formas de la renegación

Destinos de las necesidades infantiles
La ilusión del amor
Fases depresivas durante la terapia
La cárcel interior
Un aspecto social de la depresión
La leyenda de Narciso

III. El círculo infernal del desprecio

La humillación del niño, el desprecio de la debilidad y sus consecuencias. Ejemplos de la vida cotidiana
El desprecio en el espejo de la terapia
Epílogo 1995

AGRADECIMIENTOS

Siento el deseo y la necesidad de agradecer muy particularmente a la señora Heide Mersmann, de la editorial Suhrkamp, toda la dedicación que ha venido prestando a mis libros. En el curso de mi dilatada labor orientada a esclarecer el problema de los malos tratos infligidos a los niños he podido contar siempre con su incondicional apoyo. Agradezco a la señora Mersmann no sólo la lectura cuidadosa, comprensiva, empática y muy atenta del presente libro, sino, en el fondo, muchísimo más: desde la aparición, hace quince años, de *El drama del niño dotado*, la editorial ha recibido las peticiones más diversas de lectores, lectoras e instituciones de todo tipo. Y siempre fue la señora Mersmann quien se encargó de dar respuesta a estas llamadas y cartas con la misma amabilidad, esmero y claridad.

Quisiera asimismo agradecer al personal del departamento de producción de la editorial Suhrkamp la esmerada y competente preparación de mi manuscrito en todas las fases, pero sobre todo en la última y más difícil. No siempre resultó fácil hacer coincidir la técnica con las necesidades objetivas, pero tanto el señor Rolf Staudt como el señor Manfred Wehner hicieron todo lo posible para apoyar mis esfuerzos y asegurar la integridad del texto. A ellos quisiera expresarles aquí mi más sincero agradecimiento.

Mi gratitud por las numerosas cartas de lectoras y lectores se expresa ya en muchas de las páginas de este libro, aunque, de todos modos, quisiera manifestarlo aquí de forma expresa. Muchos de ellos han «colaborado» realmente, sin saberlo, en la redacción de este libro. Pero han de permanecer en el anonimato porque el contenido de sus cartas es confidencial. Sus historias, sus destinos trágicos y a menudo inconcebibles, y, por último, sus experiencias decepcionantes con terapeutas incompetentes y poco honestos de todas las tendencias posibles, me hicieron ver una y otra vez con qué facilidad se puede abusar de la tragedia de las personas maltratadas en su infancia.

Siempre me ha resultado doloroso no poder responder personalmente a las numerosas cartas recibidas. Los motivos son diversos. Hoy dispongo de nuevas posibilidades de abordar preguntas específicas de lectoras y lectores, y hago buen uso de ellas. Espero, sin embargo, que muchos de los remitentes reconozcan fácilmente mis respuestas a sus cartas (como también mi sentimiento de profundo agradecimiento) en esta nueva versión revisada de mi obra.

Por último, quisiera dar las gracias a mi hijo,

Martin Miller, que con su espíritu abierto, perseverancia y atención me hizo ver los bloqueos que, desde hacía tiempo, yo misma no me atrevía a admitir, y que seguramente no habría visto sin sus lúcidos comentarios. Agradezco también a mis dos hijos, Martín y Julika, la confianza que me han demostrado en todos estos años, aunque no siempre me la mereciera, mientras mi conciencia seguía bloqueada. Espero que aún me queden los suficientes años de vida para ganarme realmente la confianza que ellos han depositado en mí.

I. El drama del niño dotado y cómo nos hicimos psicoterapeutas

Todo, salvo la verdad

La experiencia nos enseña que, en la lucha contra las enfermedades psíquicas, únicamente disponemos, a la larga, de una sola arma: encontrar emocionalmente la verdad de la historia única y singular de nuestra infancia. ¿Podremos liberarnos algún día totalmente de ilusiones? Toda vida está llena de ellas, sin duda porque la verdad resultaría, a menudo, intolerable. Y, no obstante, la verdad nos es tan imprescindible que pagamos su pérdida con penosas enfermedades. De ahí que, a través de un largo proceso, intentemos descubrir nuestra verdad personal que, antes de obsequiarnos con un nuevo espacio de libertad, siempre nos hace daño, a no ser que nos conformemos con un conocimiento intelectual. Aunque en ese caso seguiríamos aferrándonos al ámbito de la ilusión.

No podemos cambiar en absoluto nuestro pasado ni anular los daños que nos hicieron en nuestra infancia. Pero *nosotros* sí podemos cambiar, «repararnos», recuperar nuestra identidad perdida. Y podemos hacerlo en la medida en que decidamos observar más de cerca el saber almacenado en nuestro cuerpo sobre lo ocurrido en el pasado y aproximarlo a nuestra conciencia. Esta vía es, sin duda, incómoda, pero es la única que nos ofrece la posibilidad de abandonar por fin la cárcel invisible, y sin embargo tan cruel, de la infancia, y dejar de ser víctimas inconscientes del pasado para convertirnos en seres responsables que conozcan su historia y vivan *con* ella.

La mayoría de la gente hace justo lo contrario. No quieren saber nada de su propia historia, y, por consiguiente, tampoco saben que, en el fondo, se hallan constantemente determinados por ella, porque siguen viviendo en una situación infantil no resuelta y reprimida. No saben que temen y evitan peligros que en algún momento fueron reales, pero dejaron de existir hace tiempo. Son personas que actúan impulsadas tanto por recuerdos inconscientes como por sentimientos y necesidades reprimidas que, a menudo y mientras permanezcan inconscientes e inexplicadas, determinarán de forma perversa casi todo lo que hagan o dejen de hacer.

La represión de los brutales abusos y malos tratos padecidos en otros tiempos induce, por ejemplo, a mucha gente a destruir la vida de otros y también la propia, a incendiar casas de ciudadanos extranjeros, a vengarse e incluso a calificar todo esto de «patriotismo» a fin de ocultarse la verdad a sí mismos y no sentir la desesperación del niño maltratado. Otros prolongan de forma

activa las torturas que alguna vez les infligieron; por ejemplo, en clubes de flagelantes, en rituales de tortura de todo tipo, en el ambiente sadomasoquista, y designan todo esto como liberación. Hay mujeres que se hacen perforar los pezones para colgarse aros, se dejan fotografiar así en periódicos y cuentan con orgullo que no sienten dolor alguno al hacerlo, y que incluso les resulta divertido. No hemos de dudar de la sinceridad de tales afirmaciones, pues estas mujeres debieron de aprender muy pronto a no sentir ningún dolor. ¿Y qué no harían hoy para no sentir el dolor de la niña que fue víctima de los abusos sexuales del padre y tuvo que imaginarse que así le estaba dando placer? Una mujer que haya sufrido abusos sexuales en su infancia, que reniegue de esa realidad infantil y haya aprendido a no sentir dolor, huirá continuamente de lo ya ocurrido recurriendo a los hombres, al alcohol, las drogas o a una actividad compulsiva. Necesita siempre el «pinchazo» para no dejar aflorar el «aburrimiento» ni dar paso al sosiego en el que sentiría la sofocante soledad de la realidad de su infancia, pues teme este sentimiento más que a la propia muerte, a no ser que haya tenido la suerte de saber que revivir y tomar conciencia de los sentimientos infantiles no mata, sino libera. Lo que, en cambio, sí mata a menudo es el rechazo de los sentimientos, cuya vivencia consciente podría revelarnos la verdad.

La represión del sufrimiento infantil no sólo determina la vida del individuo, sino también los tabúes de la sociedad.

Las biografías habituales ilustran claramente este hecho. Al leer biografías de artistas famosos, por ejemplo, vemos que sus vidas comienzan en algún punto más o menos cercano a la pubertad. Antes, el artista pudo haber tenido una infancia «feliz», «dichosa» o «sin preocupaciones», o bien una niñez «llena de privaciones» o de «estímulos», pero *cómo* pudo ser la infancia de ese individuo es algo que parece carecer de todo interés. ¡Como si en la infancia no estuvieran ocultas las raíces de toda la vida! Quisiera ilustrar lo dicho con ayuda de un pequeño ejemplo:

Henry Moore escribe en sus *Memorias* que, siendo todavía muy niño, le permitían friccionar la espalda de su madre con aceite antirreumático. Al leer esto, se me abrió de pronto una vía de acceso

totalmente personal a la obra plástica de Moore. En las mujeres grandes y yacentes de cabeza pequeña, vi a la madre con los ojos del niño que reduce la cabeza materna de acuerdo con su perspectiva y concibe la espalda cercana como algo gigantesco. Puede que esto tenga sin cuidado a muchos críticos de arte. Para mi, en cambio, es sintomático de la intensidad con que las vivencias de un niño perduran en el inconsciente, y de las posibilidades de expresión que pueden encontrar cuando el adulto es libre de hacerlas valer.

Ahora bien, el recuerdo de Moore era inocuo

y podía perdurar. Pero las vivencias traumáticas de toda infancia permanecen en la oscuridad. Ocultas en esas tinieblas permanecen asimismo las claves para la comprensión de toda la vida ulterior.

El pobre niño rico

Antes no podía evitar preguntarme si algún día nos sería posible captar la dimensión exacta de la soledad y del abandono a los que estuvimos expuestos cuando niños. Entretanto sé que es posible. No me refiero aquí a los niños que, a ojos vistas, crecieron sin cuidados y que se han hecho adultos con esta certeza. Me refiero más bien al elevado número de personas que llegan, a la terapia con la imagen de esa infancia feliz y protegida que les vio crecer. Se trata de pacientes con muchas posibilidades, e incluso con talentos que desarrollaron posteriormente y cuyas dotes y rendimientos también han sido alabados con frecuencia. Casi todos estos niños controlaban su micción ya en el primer año de vida, y muchos ayudaban con habilidad, entre el año y medio y los cinco años, a cuidar de sus hermanitos menores.

Según la opinión preponderante, estas personas —orgullo de sus padres— deberían tener una autoconciencia sólida y estable. Pero ocurre precisamente lo contrario. Todo cuanto emprenden les queda entre bien y excelente, son admirados y

envidiados, cosechan éxitos allí donde lo consideran importante, pero de nada les sirve todo esto. Detrás acechan la depresión, la sensación de vacío y de autoextrañamiento, de vivir una existencia absurda... en cuanto se esfuma la droga de la grandiosidad, en cuanto dejan de estar *on top*, de tener la seguridad de la superestrella, o cuando los invade el repentino sentimiento de haber fallado ante cualquier imagen ideal que tengan de sí mismos. Y entonces son ocasionalmente torturados por miedos o serios sentimientos de culpa o de vergüenza. ¿Cuáles son los motivos de un trastorno tan profundo en este tipo de personas dotadas?

Ya en la primera sesión le hacen saber a quien los escucha que tuvieron padres comprensivos, al menos parcialmente, y que, si alguna vez les ha faltado comprensión por parte de quienes les rodeaban, esto se debía, en su opinión, a ellos mismos, al hecho de que no podían expresarse de forma adecuada. Presentan sus primeros recuerdos sin compasión alguna para con el niño que, en su momento, ellos también fueron, lo cual resulta tanto más sorprendente cuanto que dichos pacientes no sólo poseen una manifiesta capacidad de introspección, sino que, además, pueden compenetrarse con relativa facilidad con otras personas. Sin embargo, su relación con el mundo sentimental de su infancia se caracteriza por la falta de respeto, el control obligatorio, la manipulación y el rendimiento a presión. No es raro que en ellos se manifiesten el desprecio y la ironía, que pueden llegar hasta la burla y el cinismo. En todos se advierte, además, la ausencia total de una auténtica comprensión emocional de su propio destino infantil, que no es tomado en serio, así como una desprevenimiento absoluta en lo que respecta a las necesidades realmente propias, situadas más allá de la obligación de rendir. La interiorización del drama originario se cumple en forma tan perfecta que la ilusión de la infancia feliz puede ser salvada.

Para poder describir el clima psíquico de una infancia semejante, quisiera formular primero unos cuantos presupuestos de los cuales parto.

1. Es una necesidad peculiarísima del niño, desde el principio, el ser visto, considerado y tomado en serio como lo que es en cada caso y momento.

2. «Lo que es en cada caso y momento» se refiere a: *sentimientos, sensaciones y la expresión de ambas cosas* ya en el lactante.

3. En una atmósfera de *respeto y tolerancia para con los sentimientos del niño*, éste puede renunciar a su simbiosis con la madre en la fase de separación y dar los pasos necesarios para lograr su autonomía.

4. Para que estos presupuestos del desarrollo sano fueran posibles, los padres de estos niños tendrían que haber crecido también en un clima parecido. Estos padres transmitirían a su hijo la sensación de seguridad y protección en la que puede medrar su confianza.

5. Los padres que no tuvieron este clima en su infancia se hallan *necesitados*, es decir, que buscarán toda la vida aquello que sus propios padres no pudieron darles en el *momento debido*: un ser que les acepte, comprenda y tome en serio.

6. Esta búsqueda no puede, desde luego, acabar bien del todo, pues guarda relación con una *situación irrevocablemente pasada*, es decir, la primera etapa posterior al nacimiento.

7. Pero una persona con una *necesidad* insatisfecha e *inconsciente* —porque rechazada— se verá sometida, mientras no conozca la historia reprimida de su propia vida, a una *compulsión* que intenta satisfacer esta necesidad recurriendo a vías sustitutivas.

8. Los más predispuestos a ello son los *propios hijos*. Un recién nacido depende de sus padres venga lo que viniere. Y como su existencia depende de que consiga o no el afecto de éstos, hará todo lo posible por no perderlo. Desde el primer día pondrá en juego todas sus posibilidades, como una planta pequeña que se vuelve hacia el sol para sobrevivir.

A lo largo de mis veinte años de actividad como terapeuta me he visto confrontada sin cesar con un destino infantil que me parece significativo para personas con profesiones que suponen algún tipo de ayuda a los demás.

1. Es el caso, por ejemplo, de una *madre profundamente insegura en el plano emocional, que, para mantener su equilibrio sentimental, dependía de un comportamiento determinado o de cierta manera de ser de su hijo. Esta inseguridad podía muy bien quedar oculta, de cara al niño y a todo el entorno, tras una fachada de dureza, autoritarismo e, incluso, totalitarismo.*

2. A esto se añadía una asombrosa *capacidad del niño* para captar y responder con intuición, o sea, también en forma inconsciente, a esta necesidad de la madre o de ambos padres, es decir, para asumir la función que inconscientemente se le encomendaba.

3. De este modo el niño se aseguraba el «amor» de los padres. Sentía que lo necesitaban, y eso daba justificación existencial a su vida. La capacidad de adaptación se amplía y se perfecciona, y los niños en cuestión no sólo se convierten en madres (confidentes, consoladores, consejeros, puntos de apoyo) de sus madres, sino que también asumen responsabilidades de cara a sus hermanos y acaban desarrollando una *sensibilidad muy particular para captar ciertas señales inconscientes de las necesidades del otro*. No es de extrañar, pues, que más tarde elijan a menudo la profesión de psicoterapeuta. Pues, ¿quién, sin esta prehistoria, pondría tanto interés en intentar descubrir todo el tiempo lo que ocurre en el inconsciente de otros? Sin embargo, en la ampliación y el perfeccionamiento de esta capacidad perceptiva que, en su momento, ayudó al niño a sobrevivir e

impulsó luego al adulto a ejercer una profesión asistencial, se hallan también las *raíces del trastorno*.

Este trastorno lleva una y otra vez a estos «asistentes» a querer satisfacer con personas sustitorias las necesidades no satisfechas en la infancia.

El mundo perdido de los sentimientos

La adaptación temprana del lactante lleva a la necesaria represión de las necesidades que el niño tiene de amor, respeto, eco, comprensión, solidaridad y reflejo. Lo mismo puede decirse de las reacciones afectivas ante los fracasos serios; ello conduce a que determinados sentimientos propios (como, por ejemplo, los celos, la envidia, la ira, el abandono, la impotencia o el miedo) no puedan vivirse en la infancia ni luego en la edad adulta. Esto resulta tanto más trágico cuanto que, en este caso, se trata de personas capacitadas para vivir sentimientos diferenciados. Uno lo advierte cuando describen aquellas vivencias de su infancia carentes de dolor y de angustia. Por lo general se trata de vivencias relacionadas con la naturaleza, que ellos podían experimentar sin herir a sus padres ni crearles inseguridad, sin mermar su poder ni poner en peligro su equilibrio. Sin embargo, llama mucho la atención que estos niños tan atentos y sensibles, capaces de recordar exactamente cómo, por ejemplo, a la edad de cuatro años descubrieron la luz del sol en el resplandor de la hierba, no mostraran curiosidad alguna «ni

descubrieran nada» al ver, a los ocho años, a su madre embarazada; que no sintieran «ningún tipo» de celos cuando nació su hermanito; que, a la edad de dos años, al haberse quedado solos durante los años de ocupación, tolerasen la irrupción de grupos militares y los allanamientos de morada sin llorar, tranquilos y «muy valientes». Ya habían desarrollado todo un arte para mantener alejados de sí los sentimientos, pues un niño sólo podrá vivenciarlos si tiene a su lado a una persona que lo acepte, comprenda y acompañe con estos sentimientos. Si esto falla, si el niño debe arriesgarse a perder el amor de su madre, o de quien la sustituya, no podrá vivenciar en secreto, «para sí solo», las reacciones más naturales en el plano de los sentimientos: tendrá que reprimirlas. Pero éstas permanecen en su cuerpo almacenadas como informaciones.

A lo largo de toda la vida posterior de esta persona, estos sentimientos podrán resurgir como una reclamación al pasado pero sin que el contexto original resulte comprensible. Descifrar su sentido sólo es posible cuando se logra la unión de la situación originaria con los intensos sentimientos revividos en el presente. Los nuevos y reveladores métodos terapéuticos toman como punto de partida esta regularidad y nos permiten sacar provecho de ella.

Tomemos como ejemplo la sensación de abandono. No la sensación de una persona adulta que se siente sola y por ello ingiere pastillas, toma *drogas*, va al cine, busca a conocidos o hace llamadas telefónicas innecesarias para superar de algún modo el «bache». No, estoy refiriéndome a la sensación originaria del niño pequeño, que desconoce todas estas posibilidades de distracción y cuyos mensajes, verbales o preverbales, no llegaban a los padres. No porque tuviera padres especialmente malos, sino porque los padres mismos tenían sus necesidades, dependían de un eco determinado del niño, necesario para ellos, que en el fondo eran también, a su vez, niños en busca de un ser humano disponible. Y, por paradójico que esto pueda parecer... un niño es algo disponible. Un niño no se nos puede escapar, como en otros tiempos nuestra propia madre. Podemos educar a un niño para que sea como nos gustaría que fuese. Podemos hacer que un niño nos respete, podemos imponerle nuestros propios sentimientos, reflejarnos en su cariño y admiración, podemos sentirnos fuertes a su lado, encomendarlo a una persona extraña cuando nos resulte excesivo: al final nos sentiremos el centro de la atención, pues los ojos del niño seguirán cada paso de su madre. Si una mujer ha tenido que ocultar y reprimir todas estas necesidades ante su madre, al ver a su propio hijo, por más educada que sea, esas necesidades se agitarán en las profundidades de su inconsciente y exigirán ser satisfechas. El niño lo advertirá claramente y muy pronto dejará de manifestar su propia necesidad.

Pero cuando, más tarde, en el curso de la te

rapia, esas viejas sensaciones de abandono emergen en el adulto, se presentan con un dolor y una desesperación tan intensos que nos damos perfecta cuenta de una cosa: aquella gente no habría sobrevivido a sus dolores. Para ello hubieran necesitado un entorno empático y concomitante del cual carecían. De ahí que hubiera que rechazar todo eso. Pero afirmar que no estaba ahí supondría negar una serie de experiencias obtenidas en las respectivas terapias.

En la defensa contra la sensación de abandono de la primera infancia, por ejemplo, encontramos muchos mecanismos. Junto a la simple *renegación* tropezamos por lo general con la lucha permanente y agotadora por conseguir, con la ayuda de símbolos (*drogas*, grupos, cultos de todo tipo, perversiones), la satisfacción de las necesidades reprimidas y entretanto pervertidas. A menudo tropezamos con

intelectualizaciones, pues ofrecen una protección de gran fiabilidad, que, sin embargo, puede resultar fatal cuando el cuerpo —como en el caso de enfermedades graves— asume la plena responsabilidad [cf. mis comentarios sobre la enfermedad de Nietzsche en *La llave perdida*, y en *Der Abbruch der Schweige-mauer*, 1990].

Todos estos mecanismos de defensa se presentan acompañados por la represión de la situación originaria y de los sentimientos respectivos.

La adaptación a las necesidades de los padres conduce a menudo (aunque no siempre) al desarrollo de la «personalidad-como-si», o de lo que con frecuencia se ha descrito como el «falso Yo». La persona desarrolla una conducta en la que sólo muestra lo que de ella se desea, y se fusiona totalmente con lo mostrado. El verdadero Yo es incapaz de desarrollarse y diferenciarse porque no puede ser vivido. Es perfectamente comprensible que estos pacientes se quejen de sensaciones de vacío, absurdo o derelicción, pues ese vacío es real. De hecho, se produjo en ellos un vaciamiento, un empobrecimiento, una matanza parcial de posibilidades. La integridad del niño fue herida, y de ese modo se recortó lo vivo y espontáneo.

De niños, estas personas solían tener sueños en los que se sentían en parte muertas. Quisiera ofrecer aquí dos ejemplos de estos sueños.

«Mis hermanitos están en un puente y arrojan una caja al río. Sé que estoy encerrado en ella, muerto; pero siento latir mi corazón y siempre me despierto en ese momento.»

Este sueño recurrente conjuga las agresiones inconscientes (envidia y celos) frente a los hermanitos, para los que Lisa siempre había sido una «madre» previsor, con la «matanza» de los propios sentimientos, deseos y reivindicaciones, realizada con ayuda de la formación reactiva. Kurt, veintisiete años, sueña:

«Veo una pradera verde y, en ella, un ataúd blanco. Temo que mi madre esté encerrada en él, pero abro la tapa y, por suerte, no es mi madre, sino yo mismo.»

Si, de niño, Kurt hubiera tenido la posibilidad de manifestar sus decepciones con respecto a la madre, es decir, de vivir también sentimientos de ira y rabia, habría permanecido vivo. Pero esto hubiera llevado a la madre a retirarle su amor, lo cual para un niño equivale a la muerte. De modo que «mata», pues, su ira y con ella un trozo de su propia alma, a fin de conservar a la madre.

De esta dificultad de vivir y desarrollar sentimientos propios y auténticos, resulta una *permanencia de la ligazón* que no permite delimitación alguna. Pues los padres han encontrado en el falso Yo del niño la aprobación que buscaban, una sustitución de la seguridad que les faltaba, y el niño, que no ha podido construir seguridad propia alguna, sigue dependiendo de sus padres, primero conscientemente y luego a nivel inconsciente. El niño no puede confiar en sentimientos propios, no ha hecho ninguna experiencia en ese campo, desconoce sus verdaderas necesidades y es un perfecto *extraño* ante sí mismo. En esta situación no puede separarse de sus padres, y también en la edad adulta dependerá constantemente de la aprobación de las personas que representen a los «padres», tales como parejas, grupos y, *sobre todo*, sus propios hijos. Los herederos de los padres son los recuerdos inconscientes y reprimidos que nos obligan a ocultar profundamente el verdadero Yo ante nosotros mismos. Y así, a la soledad en la casa paterna, seguirá el posterior *aislamiento* dentro de *nosotros mismos*.

En busca del verdadero Yo

¿Como puede ayudar la psicoterapia en estos casos? No puede devolvernos nuestra infancia perdida, no puede modificar hechos ni anularlos. Con ilusiones no pueden curarse heridas. El paraíso de la armonía preambivalente, en el que tantos heridos depositan sus esperanzas, resulta inalcanzable. Pero la experiencia de la propia verdad y su conocimiento *postambivalente* posibilitan en una fase adulta, el retorno al propio mundo afectivo... sin paraíso, pero con la *capacidad de sentir el duelo*, que nos devuelve nuestra vitalidad.

Entre los puntos de inflexión de la terapia se cuenta la toma de conciencia emocional por parte de ciertas personas en el sentido de que todo el amor que con tanto esfuerzo y autoentrega conquistaron no tenía por objeto ese ser que en realidad eran ellos; de que la admiración por su belleza y sus logros tenía por objeto la belleza y esos mismos logros, y no realmente al niño tal como era. En la terapia, el niño pequeño y solitario se despierta detrás de su rendimiento y se pregunta; «¿Que habría ocurrido de haberme presentado ante vosotros como un ser malo, feo, colérico celoso, atolondrado? ¿Qué hubiera sido de vuestro amor? Y, sin embargo, yo he sido *también* todo aquello. ¿Querrá esto decir que, en realidad, no fui yo el amado, sino aquello que yo mismo fingía ser? ¿Aquel niño sensato, fiable, sensible, comprensivo y nada problemático que, en el fondo, no era nada niño? ¿Qué ha ocurrido con mi infancia? ¿No me ha sido acaso escamoteada? Nunca podré volver a ella. Jamás podré recuperarla. Desde un principio fui un pequeño adulto. Mis capacidades... ¿no fueron sencillamente objeto de un abuso?».

Estas preguntas van ligadas a una gran dosis de duelo y de dolor antiguo y hace tiempo reprimido, pero, gracias a ellas, se alza siempre una nueva instancia interior (como un heredero de aquella madre que nunca existió): la empatía —surgida del duelo— para con el propio destino. En una fase semejante, un paciente soñó que hacía treinta años había dado muerte a un niño sin que nadie lo hubiera ayudado a salvarlo. (Treinta años antes, quienes rodeaban al niño se sorprendieron de que éste se volviera hermético, de que fuera valiente y educado, pero no manifestara emociones de ningún tipo.)

Ahora bien, resulta evidente que, tras varias décadas de silencio, el verdadero Yo puede despertar a la vida con la recién adquirida capacidad de sentir.

A partir de entonces, sus manifestaciones dejan de ser trivializadas, de ser objeto de burlas o sarcasmos, aunque de forma inconsciente sigan siendo atropelladas o, sencillamente, descuidadas. Esto sucede de la misma forma sutil en que los padres lo hacían antes con el niño, cuando éste no poseía aún lenguaje alguno para expresar sus necesidades. Como niño grande, tampoco le estaba permitido decir, y ni siquiera pensar: «Podré estar triste o contento cuando algo me ponga triste o contento, pero a nadie le debo una alegría ni tampoco tengo por qué suprimir mi aflicción, temor o cualquier otro sentimiento en función de las necesidades de otros. Puedo ser malo, y nadie se morirá ni tendrá dolor de cabeza por ello; puedo tener rabietas si me hacéis daño, sin perderos a vosotros, padres míos».

En cuanto el adulto puede tomar en serio sus sentimientos actuales empieza a darse cuenta de la manera en que había actuado antes con sus sentimientos y necesidades, y de que ésta había sido su única posibilidad de supervivencia. Se sentirá aliviado cuando perciba en sí mismo cosas que hasta entonces había estado acostumbrado a reprimir. Cada vez verá más claramente cómo para protegerse, a veces se burla de sus sentimientos e ironiza sobre ellos, cómo intenta evadirlos, o bien los trivializa o no se hace cargo de ellos, o tal vez sólo los percibe al cabo de varios días, cuando ya han pasado. Poco a poco el mismo interesado irá dándose cuenta de cómo busca distracción compulsivamente cuando se encuentra triste, inquieto o conmovido. (Cuando murió la madre de un niño de seis años, su tía le dijo: «Hay que ser valiente y no llorar; ahora ve a tu habitación y ponte a jugar».) En muchas situaciones él se sigue percibiendo *a partir de los otros*, preguntándose a cada momento qué impresión causará, cómo *debería ser* ahora, *qué sentimientos debería tener*. En líneas generales, sin embargo, el paciente se siente ahora un poco más libre.

Una vez que ha comenzado, el proceso natural de la terapia continúa. La persona en tratamiento empieza a articularse y rompe con su docilidad acomodaticia, aunque, debido a sus experiencias infantiles, no pueda creer que esto sea posible sin poner en peligro la vida. A partir de su antigua experiencia, espera y teme el rechazo, la reprimenda o el castigo cuando se defiende o aboga por sus derechos, para luego vivir una y otra vez la liberación que supone poder soportar el riesgo y defender su propia causa. Este proceso puede empezar en forma totalmente inocua. Uno es sorprendido por

sentimientos que hubiera preferido no advertir, pero ya es demasiado tarde, la receptividad para las emociones propias ha quedado al descubierto y volver atrás se hace imposible. Y, entonces, el niño que alguna vez fue intimidado y condenado al silencio, podrá vivirse a sí mismo como nunca lo había creído posible.

El hombre, que hasta entonces nunca había sido exigente y satisfacía incansablemente las exigencias de los otros se pone de pronto furioso porque el terapeuta vuelve a «tomar vacaciones».

O le molesta ver caras nuevas en la sala de espera ¿Por qué? Desde luego no por celos. Es un sentimiento que desconoce del todo. Y, sin embargo... «¿Que buscan éstos por aquí? ¿Viene aquí más gente aparte de mí?» Hasta entonces no lo había notado. Celosos sólo podían ser los demás; él, de ninguna manera. Y resulta que ahora los verdaderos sentimientos son más fuertes o más poderosos que las normas de la buena educación. Por suerte. Pero no resulta fácil descubrir de inmediato los verdaderos motivos de la rabia porque al principio se dirigen contra personas que quieren ayudarnos, por ejemplo, contra los terapeutas y nuestros propios hijos, contra personas que nos dan menos miedo y son, sin duda, los desencadenantes, mas no los causantes de la rabia Al principio le resultará humillante no ser sólo bueno, comprensivo, generoso, moderado y, sobre todo, carente de necesidades, si, hasta entonces la autoestima se había apoyado exclusivamente en todo esto. Pero tendremos que abandonar este edificio del autoengaño si de verdad queremos ayudarnos. No siempre somos tan culpables como nos sentimos, ni tampoco tan inocentes como nos gustaría creer que somos. Sin embargo, esto no lo sabremos mientras vivamos sin sentimientos confusos, mientras no conozcamos con precisión nuestra propia historia. No obstante, la confrontación con la propia realidad ayuda a desmontar ilusiones que han mantenido oculta la visión del pasado y a ver las cosas con más claridad.

Cuando descubrimos en el presente nuestra culpabilidad real, tenemos que disculparnos ante el perjudicado. Así quedamos libres para eliminar los sentimientos de culpa inconscientes y no justificados de la infancia. Pues, aunque no éramos culpables de las crueldades vividas, nos sentíamos responsables de ellas.

Este sentimiento de culpa pertinaz, destructor e irreal, sólo puede elaborarse si no lo rechazamos mediante una nueva culpa real en el presente. Muchas personas transmiten a otros la crueldad vivida en otros tiempos, y obtienen así la imagen idealizada de sus padres. En el fondo siguen siendo unos niños pequeños y dependientes, incluso a una edad avanzada. No saben que podrían ser más auténticos y sinceros consigo mismos y con los demás si se permitieran readmitir viejos sentimientos de la infancia.

Cuanto más a fondo podamos admitir y vivir sentimientos tempranos, más fuertes y coherentes nos sentiremos. De este modo podremos exponernos a sentimientos de nuestra más temprana infancia y experimentar el desamparo de aquella etapa, cosa que, por otra parte, consolida nuestra seguridad.

Tener sentimientos ambivalentes ante una persona siendo adulto es totalmente distinto a sentirse, de pronto, tras una larga prehistoria, como un niño de dos años que, mientras la criada le da de comer en la cocina, piensa desesperado: «¿Por qué saldrá mamá cada tarde? ¿Por qué no se di

vertirá conmigo? ¿Qué tengo yo que prefiere ver a otra gente? ¿Qué puedo hacer para que se quede? ¡Sobre todo no llorar! ¡Sobre todo no llorar!» En aquel momento, el niño no podía pensar en lo que estaba diciendo, pero al cabo del tiempo aquella persona pasó a ser ambas cosas: el adulto y también el niño de dos años, y fue capaz de llorar con amargura. No era un llanto catártico, sino la integración de su deseo temprano por la madre, del que él, hasta entonces, siempre había renegado. Durante las semanas siguientes el paciente experimentó la torturante rabia ante su madre, que había sido una pediatra de gran éxito profesional y no había podido darle continuidad alguna en la relación. «Detesto a esos canallas eternamente enfermos que siempre me han dejado sin ti, madre. Te odio, porque preferías estar con ellos que conmigo.» En este caso se mezclaron sensaciones de desamparo con la rabia largo tiempo contenida ante la madre no disponible. Gracias a la vivencia, al esclarecimiento y a la justificación de los sentimientos violentos, desaparecieron una serie de síntomas que torturaban hacia tiempo al paciente y cuyo sentido ya no resulto difícil descifrar. Sus relaciones con mujeres perdieron el marcado carácter de relaciones de poder, y la compulsión a conquistar y abandonar fue desapareciendo con el tiempo.

Todos los sentimientos de impotencia, rabia y abandono son vividos en la terapia con una intensidad que antes hubiera sido impensable. Van abriendo poco a poco, hacia los recuerdos reprimidos, la puerta hasta entonces cerrada con cerrojo. Sólo puede recordarse lo que se ha vivido conscientemente. Pero el mundo afectivo de un niño herido en su integridad es ya el resultado de una

selección en la que lo esencial quedó eliminado. Sólo en la terapia se *experimentan conscientemente y por primera vez* estos sentimientos tempranos, acompañados por el dolor del no-poder- comprender propio del niño pequeño. De ahí que siempre parezca un milagro observar cómo, pese a todo, han podido sobrevivir y manifestarse tantos elementos propios detrás de semejante deformación, renegación y autoalienación, cuando se encontró el acceso a los sentimientos. No obstante, sería desorientador pretender que, detrás del falso Yo, se oculte conscientemente un verdadero Yo desarrollado. Pues el niño *no sabe lo que oculta*. Kurt formuló el problema en los siguientes términos: «Yo vivía en un invernadero de cristal al que mi madre podía echar una ojeada en cualquier momento. En un invernadero es imposible ocultar nada sin traicionarse, salvo debajo del suelo. Pero entonces uno mismo tampoco lo ve».

Una persona adulta sólo puede vivir sus sentimientos si en la infancia tuvo padres o sustitutos de los padres que le prestaban atención. Esto es algo que les falta a las personas maltratadas en la infancia, y por eso no pueden ser sorprendidas por sentimientos, pues sólo tienen acceso a ellos

los sentimientos que la censura interior, heredera de los padres, tolera y admite. La depresión y el vacío interior constituyen el precio que hay que pagar por este control. El verdadero Yo no puede comunicarse porque ha permanecido en un plano inconsciente, y por ende no desarrollado, en una cárcel interior. El trato con los guardianes de esa cárcel no favorece un desarrollo vivo. Sólo después de la liberación empieza el Yo a articularse, a crecer y a desarrollar su creatividad. Y allí donde antes sólo era posible encontrar el temido vacío o los temidos fantasmas de la grandiosidad, se abre una riqueza vital realmente inesperada. No es una vuelta al hogar, pues éste nunca había existido. Es el descubrimiento de un hogar.

La situación del psicoterapeuta

Se oye afirmar a menudo que el psicoterapeuta padece de un trastorno de su vida afectiva. Las explicaciones precedentes han querido dejar en claro hasta qué punto esta afirmación podría apoyarse en hechos certificados por la experiencia. Su sensibilidad, su capacidad de compenetración, su excesiva provisión de «antenas» indican que de niño fue, cuando no abusivamente explotado, sí utilizado por personas con necesidades.

Claro está que, a nivel teórico, existe la posibilidad de que un niño haya crecido junto a unos padres que no tuvieran necesidad de semejante abuso, es decir, que vieran y entendieran al niño en su esencia, que toleraran y respetaran sus sentimientos. Este niño habría desarrollado luego un sano sentimiento de autoestima. Sin embargo, apenas cabe suponer:

1. que vaya a seguir luego la profesión de psicoterapeuta;
2. que llegue a constituir y a desarrollar la sensibilidad adecuada para captar al otro tal como lo hacen los niños «utilizados»;
3. que llegue a entender suficientemente *a partir de vivencias propias* lo que significa «haber traicionado» a su Yo.

Así pues, creo que nuestro destino podría capacitarnos para ejercer la profesión de psicoterapeuta, pero sólo con la condición de que, en la propia terapia, se nos dé la posibilidad de vivir con la verdad de nuestro pasado y renunciar a las más burdas ilusiones. Esto supondría aceptar la idea de que nosotros, a costa de nuestra autorrealización, nos vimos obligados a satisfacer las necesidades inconscientes de nuestros padres para no perder lo poco que teníamos. Supondría además poder vivir la rebelión y el duelo ante la *no disponibilidad de los padres de cara a nuestras necesidades primarias*. Si nunca hemos vivido nuestra desesperación y la rabia inconsolable que de ella deriva, y, por consiguiente, nunca las hemos elaborado, podemos correr el riesgo de transferir al paciente la situación de nuestra propia infancia, que ha permanecido a nivel inconsciente. Y nadie se asombraría de que necesidades inconscientes hondamente reprimidas puedan llevar al terapeuta a disponer de un ser más débil en lugar de los padres. Esto es fácilmente realizable con los propios hijos, con subordinados y con pacientes que, a veces, dependen de su terapeuta como niños.

Un paciente con «antenas» para captar el inconsciente del terapeuta reaccionará muy pronto ante ello. Pronto se «sentirá» autónomo y se comportará como tal cuando intuya que para el terapeuta es importante recibir pacientes con una conducta segura y que se independicen pronto. Puede hacerlo, podrá hacer todo cuanto se espere de él. Pero esta autonomía desembocará en la depresión, porque no es auténtica. La auténtica viene precedida por la experiencia de la dependencia. La auténtica liberación sólo se encuentra *más allá* del sentimiento, profundamente ambivalente, de la *dependencia infantil*. Los deseos del terapeuta de obtener aprobación y eco, así como de ser comprendido y tomado en serio, son satisfechos por el paciente cuando éste aporta un material que se aviene bien con el bagaje cultural del terapeuta, con sus teorías y, por consiguiente, con sus expectativas. De este modo, el terapeuta practica el mismo tipo de *manipulación inconsciente* a la que también él, de niño, estuvo expuesto. Tiempo atrás pudo detectar quizá la manipulación consciente y liberarse de ella. También aprendió a mantener e imponer sus opiniones. Pero la manipulación inconsciente nunca puede ser detectada por un niño. Es el aire que respira, no conoce otro y le parece el único normal.

¿Qué ocurre cuando nosotros, como adultos y como terapeutas, no advertimos cuán peligroso puede ser este aire? Que de modo irreflexivo expondremos a sus efectos a otras personas, afirmando que lo hacemos por su propio bien.

Cuanto más hondo caló en la manipulación inconsciente de los niños por sus padres, y de los pacientes por los terapeutas, tanto más urgente me parece la eliminación de la represión. Tenemos que conocer emocionalmente nuestro pasado no sólo como padres, sino también como terapeutas. Tenemos que aprender a vivir y esclarecer nuestros sentimientos infantiles para que ya no tengamos necesidad de manipular inconscientemente a nuestros pacientes a partir de nuestras teorías, y dejar que lleguen a ser lo que son. Sólo la vivencia dolorosa y la aceptación de la propia verdad nos libera de la esperanza de encontrar, pese a todo, a los padres comprensivos y empáticos —tal vez en el paciente— y poder convertirlos, mediante interpretaciones inteligentes, en seres disponibles.

Esta tentación no debe menospreciarse. Raras veces, o quizá nunca, nos habrán escuchado nuestros propios padres con la atención con que un paciente suele hacerlo; nunca nos habrán revelado su

mundo interior en forma tan sincera y comprensible para nosotros como a veces lo hacen ciertos pacientes. Sin embargo, el trabajo del duelo —nunca concluido— de nuestra vida nos ayudará a no ser víctimas de esta ilusión. Unos padres como los que nos hubiera hecho falta en su momento —empáticos y abiertos, comprensivos y comprensibles, disponibles y utilizables, transparentes, claros, sin contradicciones incomprensibles, sin el angustiante cuartito de las tramoyas—, unos padres así no los hemos tenido nunca. Toda madre sólo podrá ser empática cuando se haya liberado de su infancia, y *tendrá que reaccionar de forma no empática en la medida en que renegar de su destino le imponga cadenas invisibles. Lo mismo se puede decir del padre.*

Lo que sí existe es este tipo de niños: inteligentes, despiertos, atentos, hipersensibles y, por estar totalmente orientados hacia el bienestar de los padres, también disponibles, utilizables y, sobre todo, transparentes, claros, predecibles y manipulables... mientras su verdadero Yo (su mundo afectivo) permanezca en el sótano de esa casa transparente en la que tienen que vivir, a veces hasta la pubertad y, no pocas veces, hasta que sean padres ellos mismos.

Así, por ejemplo, Robert, de treinta y un años, no podía, cuando niño, estar triste ni llorar sin sentir que iba sumiendo a su querida madre en una atmósfera de infelicidad y de profunda inseguridad, pues la «alegría serena» era la cualidad que a ella le había salvado la vida en su niñez. Las lágrimas de sus hijos amenazaban con romper su equilibrio. Sin embargo, ese hijo sensibilísimo sentía en sí mismo todo el abismo oculto tras las defensas de aquella madre, que de niña había estado en un campo de concentración y jamás le había mencionado este hecho. Sólo cuando el hijo se hizo mayor y pudo hacerle preguntas, ella le contó que había estado entre un grupo de ochenta niños que tuvieron que ver cómo sus padres eran conducidos a la cámara de gas. ¡Y ninguno de aquellos niños había llorado!

Durante toda su infancia, el hijo había intentado ser alegre y sólo podía vivir su verdadero Yo, sus sentimientos y premoniciones, a través de perversiones compulsivas que, hasta el momento de la terapia, le habían parecido extrañas, vergonzosas e incomprensibles.

Estamos totalmente indefensos frente a este tipo de manipulación durante la infancia. Lo trágico es que también los padres se hallarán a merced de este hecho mientras se nieguen a contemplar su propia historia. Sin embargo, en la relación con los propios hijos se perpetúa inconscientemente la tragedia de la infancia paterna cuando la represión sigue sin resolverse.

Otro ejemplo contribuirá a ilustrar con mayor claridad lo expuesto: un padre que de niño se asustaba con frecuencia de los ataques de angustia de su madre, víctima de una esquizofrenia periódica, sin que nadie le diera explicación alguna, disfrutaba contándole a su adorada hija historias de terror. Se burlaba del miedo de la niña para luego tranquilizarla siempre con la siguiente frase: es una historia inventada, no tienes por qué sentir miedo, estás en mi casa. De este modo podía manipular el miedo de la niña y sentirse fuerte al hacerlo. Conscientemente quería darle algo bueno a la hija, algo de lo que él mismo había carecido: tranquilidad, protección, explicaciones. Pero lo que también le transmitía, sin ser consciente de ello, era el miedo de su infancia, la expectativa de una desgracia y la pregunta no esclarecida (también de su infancia): ¿Por qué la persona a quien quiero me da tanto miedo?

Todo ser humano tiene en su interior un cuartito, más o menos oculto a su mirada, en el que guarda las tramoyas del drama de su infancia. Los únicos seres humanos que con seguridad tendrán acceso a este cuartito son sus hijos. Con los propios hijos entrará nueva vida en el cuartito, el drama hallará su continuación. En solitario, el niño no tenía posibilidad alguna de actuar libremente con esas tramoyas: su propio papel lo había fusionado con la vida; tampoco podía salvar recuerdo alguno relacionado con esa «actuación» remitiéndolo a su vida posterior, a no ser con ayuda de la terapia, donde su papel podría resultar cuestionable. Las tramoyas le daban miedo a ratos, no podía relacionarlas con el recuerdo consciente de su madre o de su padre. De ahí que desarrollara síntomas. Y luego, durante la terapia, el adulto puede resolverlos cuando los sentimientos ocultos detrás de los síntomas afloran a su conciencia: sentimientos de espanto, desesperación y protesta, de recelo y de rabia inconsolable.

No hay nada que proteja a los pacientes contra las manipulaciones inconscientes de sus terapeutas. Tampoco ningún terapeuta es totalmente inmune a tales manipulaciones. Pero el paciente tiene la posibilidad de hacérselas ver cuando las descubre, o de dejar al terapeuta si éste permanece ciego e insiste en su infalibilidad. Mis recomendaciones tampoco eximen a nadie de la tarea de cuestionar una y otra vez tanto estos métodos como también a todos los terapeutas que los practican.

Cuanto mejor conozcamos la historia de nuestra vida, mejor podremos detectar las

manipulaciones allí donde aparezcan. Es nuestra infancia la que tan a menudo nos impide hacerlo. Es nuestra antigua nostalgia, no vivida del todo, de unos padres buenos, sinceros, inteligentes, conscientes y valientes, la que nos puede inducir a no percibir la deshonestidad o la inconciencia de los terapeutas. Corremos el peligro de tolerar demasiado tiempo las manipulaciones si algunos terapeutas poco honestos saben promocionarse y presentarse como particularmente probos y maduros. Cuando la ilusión se corresponde tanto con nuestras necesidades y urgencias, tardamos más en detectarla. Pero mientras sigamos poseyendo plenamente nuestros sentimientos, esta ilusión tendrá que ser enterrada, tarde o temprano, en favor de la verdad terapéutica.

El cerebro de oro

En las *Cartas desde mi molino* de Alphonse Daudet encontré un relato que, aunque parezca un tanto raro, tiene mucho en común con estas observaciones. Para concluir este capítulo sobre el niño explotado, quisiera resumir aquí su contenido.

Érase una vez un niño con un cerebro de oro. Sus padres lo advirtieron por azar cuando, a consecuencia de una herida en la cabeza, le brotó oro en vez de sangre. Empezaron a proteger cuidadosamente al niño y le prohibieron el trato con otros niños, para evitar que le robaran. Cuando el niño creció y quiso recorrer mundo, su madre le dijo: «Hemos hecho tanto por ti que también nosotros deberíamos participar de tus riquezas». El hijo se sacó entonces un gran trozo de oro del cerebro y se lo dio a su madre. Durante un tiempo vivió a lo grande con su riqueza, en compañía de un amigo que, sin embargo, le robó una noche y desapareció. El hombre decidió entonces proteger su secreto en el futuro y trabajar, porque las provisiones disminuían a ojos vistas. Un buen día se enamoró de una muchacha hermosa que también

le amaba, aunque no más que a los preciosos vestidos que de él recibía a manos llenas. Se casó con ella y fue feliz, pero la esposa murió al cabo de dos años y, para pagar su entierro, que tenía que ser grandioso, el marido gastó el resto de fortuna que le quedaba. Débil, pobre e infeliz deambulaba un día por las calles cuando, en un escaparate, vio un par de hermosos botines que a su mujer le hubieran quedado perfectos. Olvidando que su esposa había muerto —tal vez porque su cerebro vacío ya no podía trabajar—, entró en la tienda para comprar los botines. Pero en ese instante cayó a tierra y el vendedor vio en el suelo a un hombre muerto.

Daudet, que habría de morir de una enfermedad de la médula espinal, escribió al final: «Esta historia parece inventada, pero es real de principio a fin. Hay personas que tienen que pagar las cosas más insignificantes de la vida *con su sustancia* y su médula espinal. Se trata para ellos de un dolor eternamente recurrente. Y luego, cuando se cansan de padecer...».

¿No se cuenta el amor maternal entre las cosas más «insignificantes», pero también más imprescindibles, de la vida, que mucha gente —paradójicamente— ha de pagar con la renuncia a su espontaneidad vital?

II Depresión y grandiosidad: dos formas de la renegación

Destinos de las necesidades infantiles

Todo niño tiene la legítima necesidad de ser observado, comprendido, tomado en serio y respetado por su madre. Durante las primeras semanas y meses de vida le es imprescindible poder disponer de su madre, utilizarla y ser reflejado por ella. Una imagen de Winnicott ilustra esto con bella precisión: la madre contempla al niño que lleva en brazos, el niño contempla la cara de su madre y se encuentra a sí mismo en ella... suponiendo que la madre observe realmente a ese ser pequeño, único y desamparado, y no proyecte sobre él sus propias expectativas, sus miedos o los planes que haya forjado para el niño. En el último caso, éste descubrirá en el rostro materno no la imagen de sí mismo, sino las necesidades de la madre. Él mismo se quedará sin espejo y en vano lo buscará durante el resto de su vida.

El desarrollo sano

A fin de que una mujer pueda darle a su hijo lo que le es indispensable para toda la vida, es imprescindible que no se la separe del recién nacido. La distribución hormonal que despierta y «alimenta» su instinto maternal se produce inmediatamente después del parto y se prolonga en los días y semanas siguientes gracias a la familiaridad cada vez mayor con su hijo. Si el niño es separado de la madre, como era normal hasta hace poco en casi todas las clínicas, y sigue ocurriendo hoy día en todo el mundo por comodidad e ignorancia, la madre y el niño habrán perdido su gran oportunidad.

El *bonding* (contacto ocular y epidérmico entre la madre y el recién nacido después del parto) les da a ambos la sensación de ser una sola persona, una unidad que, de un modo natural, ya estaba idealmente presente en el momento de la procreación y que luego creció con el niño. Ese contacto da a la criatura la seguridad y protección necesarias para que pueda confiar en su madre y le transmite a ésta una seguridad instintiva que la ayuda a entender y dar respuesta a las señales de su hijo. Esta primera familiaridad mutua se vuelve luego irrecuperable, y su carencia puede impedir muchas cosas desde el principio.

El conocimiento científico de la importancia decisiva del *bonding* es aún muy reciente.* Cabe esperar, sin embargo, que no sólo la obstetricia practicada en las maternidades tome conocimiento de dicha técnica, sino también la que se practica en los grandes hospitales generales, de suerte que pronto redunde en beneficio de todos. Una mujer que experimente el *bonding* con su hijo correrá menos peligro de abusar de él, y estará en mejores condiciones de protegerlo de los malos tratos del padre.

Pero también una mujer que debido a su propia historia reprimida no haya tenido ese contacto con su hijo, podrá ayudar más tarde al niño a superar esa carencia si, gracias a su terapia y a la superación de su represión, toma conciencia de la importancia de dicha carencia. También podrá compensar las consecuencias de un parto difícil si no las trivializa y es consciente de que un niño que haya sufrido un serio trauma al comienzo de su vida necesita una atención y dedicación especiales para superar el miedo ante lo ya sucedido.

Si un niño tiene la suerte de crecer junto a una madre que lo refleje y esté disponible, es decir, que resulte funcionalmente «utilizable» para el desarrollo del niño, poco a poco irá surgiendo en él, a medida que se haga grande, una sana autoconciencia. En el mejor de los casos es también la madre quien brinda un clima afectivo cálido y de comprensión de las necesidades del niño, aunque las madres no demasiado afectivas también pueden hacer posible esta evolución, limitándose simplemente a no impedirla. El niño, entonces, puede buscar en otras personas aquello que le falta a su madre. Diversas investigaciones han puesto de manifiesto esta inaudita capacidad del niño para utilizar cualquier «alimento» afectivo, cualquier estímulo de su entorno por pequeño que sea.

Por autoconciencia sana entiendo la incuestionable seguridad de que los sentimientos y deseos experimentados pertenecen al propio Yo. Esta seguridad no es reflejada sino que está allí, como el pulso, que pasa inadvertido mientras no se altera.

En esta vía de acceso, no reflejada y evidente, hacia sus propios deseos y sentimientos, encuentra el ser humano su asidero y su autoestima. Allí le estará permitido vivir sus sentimientos, estar triste,

* Entre los numerosos libros de información sobre este tema (Janus, Leboyer, Odent, Stern), el libro de Desmond Morris me parece el más útil para padres que esperan un hijo. (Desmond Morris, *Baby-watching*, Londres, Jonathan Cape, 1991.)

desesperado o falta de ayuda, sin temor a crear inseguridad a nadie. Le será lícito tener miedo al verse amenazado o ser malo cuando no pueda satisfacer sus deseos. Sabrá no sólo qué no quiere, sino también qué quiere, y podrá expresarlo sin que le importe ser amado u odiado por ello.

El trastorno

¿Qué ocurre cuando la madre es incapaz de ayudar a su hijo? ¿Qué ocurre cuando no sólo no está en condiciones de adivinar y satisfacer las necesidades de aquél, sino que ella misma está necesitada, cosa por lo demás muy frecuente? Ocurre que, inconscientemente, esa madre intentará satisfacer sus propias necesidades con ayuda de su hijo. Esto no excluye una entrega afectiva, pero a esta relación explotadora le faltan componentes de vital importancia para el niño, tales como fiabilidad, continuidad y constancia, y le falta sobre todo ese espacio donde el niño podría vivir sus propios sentimientos y sensaciones. Desarrollará, por tanto, algo que la madre necesita y que, si bien entonces le salva la vida (el amor de la madre o del padre), suele impedirle ser él mismo durante toda su vida. En este caso, las necesidades naturales propias de la edad del niño no pueden ser integradas, sino que son escindidas o reprimidas. Esta persona vivirá más tarde, sin saberlo, en su pasado.

La mayoría de las personas que me han pedido ayuda debido a depresiones tenían, por lo general, madres inseguras en grado sumo que a menudo padecían ellas mismas de depresiones y contemplaban a ese hijo, el único o con frecuencia el primero, como su propiedad. Lo que la madre no haya recibido de su propia madre en su momento lo puede encontrar en su hijo: es un ser disponible, puede ser utilizado como eco, se deja controlar, está totalmente centrado en ella, nunca la abandona, le brinda su atención y admiración. Cuando él la abruma con sus necesidades (como en otros tiempos lo hiciera su madre), ella deja de estar tan inerte, no se deja tiranizar, puede educar al niño para que no grite ni moleste. Y al final puede procurarse consideración y respeto, o también exigirle al niño que se preocupe por su vida y su bienestar, una preocupación que sus propios padres le debían todavía. Vaya un ejemplo a modo de ilustración.

Barbara, treinta y cinco años, sólo en la terapia empezó a vivir sus temores, hasta entonces reprimidos, que acompañaban una situación terrible para ella. Al volver un día de la escuela, cuando tenía diez años —era justamente el cumpleaños de su madre—, la encontró tumbada en el suelo del dormitorio con los ojos cerrados. La niña creyó que la madre estaba muerta y rompió a gritar desesperada. En ese momento la madre abrió los ojos y dijo casi extasiada: «Me has hecho el regalo de cumpleaños más hermoso; ahora sé que alguien me quiere». La compasión con el destino infantil de su madre impidió a la hija, durante décadas, sentir que el comportamiento de aquélla suponía una terrible crueldad. Más adelante pudo reaccionar de forma adecuada en la terapia, con rabia e indignación.

Barbara, madre ella misma de cuatro hijos, sólo tenía escasísimos recuerdos de su propia madre, pero sí podía recordar la permanente compasión hacia ella. Al principio la describió como una mujer sensible y de gran corazón, que siendo ella niña le «contaba ya abiertamente sus preocupaciones», se preocupaba mucho por sus hijos y se sacrificaba por la familia. En el interior de la secta en que vivía la familia, con frecuencia le pedían consejo. La madre estaba particularmente orgullosa de su hija, contó Barbara. Pero ya había envejecido y estaba achacosa, y Barbara se preocupaba mucho por la salud de su madre, soñaba a menudo que le había pasado algo y se despertaba presa de una gran angustia.

Gracias a esos sentimientos emergentes, esta imagen de la madre fue modificándose. Sobre todo cuando surgió el recuerdo de la educación relacionada con la higiene, Barbara revivió a su madre como un ser dominante, exigente, que la controlaba y manipulaba, una mujer mala, fría, necia, estrecha de miras, obsesiva, capaz de ofenderse por cualquier nimiedad, exaltada, falsa y avasalladora. La vivencia y la explicación de la rabia tanto tiempo contenida evocaron en la hija recuerdos de la infancia, que, en efecto, remitían a rasgos de este tipo. Ahora Barbara podía descubrir realidades y era capaz de comprobar la legitimidad de su rabia. Descubrió que, efectivamente, la madre había sido a veces fría y mala con ella, cuando se sentía insegura frente a su hija. Se había preocupado mucho por la niña, ya que con esta preocupación podía defenderse de la envidia que ésta le inspiraba. Como de niña la madre había sido muy humillada, tenía que hacerse respetar por su hija.

Poco a poco las distintas imágenes de la madre fueron fusionándose en la imagen de una persona que, por su propia debilidad, inseguridad y fragilidad, había hecho de la niña un ser disponible. En el fondo, esa madre que tan bien funcionaba de cara a los demás, seguía siendo una niña ante su propia hija. Ésta, en cambio, aceptó el papel de personaje comprensivo y solícito hasta que, a la vista de sus propios hijos, descubrió en sí misma sus necesidades hasta entonces ignoradas, que intentó satisfacer

con ayuda de ellos.

La ilusión del amor

Quisiera intentar exponer unas cuantas ideas que mi trabajo me ha ido sugiriendo a lo largo de los años. Mi actividad comprendía también múltiples encuentros breves con personas que sólo hablaron una o dos horas conmigo. Precisamente en estos breves encuentros sale a la luz la tragedia del destino individual con una claridad muy particular. Lo que se denomina depresión y se siente como vacío, absurdo existencial, temor al empobrecimiento y soledad, se me presenta siempre como la tragedia de la pérdida del Yo o de la extrañación frente a uno mismo, que se inicia en la infancia.

En la práctica podemos encontrar diversas formas mixtas y matices de este trastorno. Por razones de claridad intentaré describir dos formas extremas, considerando una de ellas como el envés de la otra: la grandiosidad y la depresión. Detrás de una grandiosidad manifiesta acecha continuamente la depresión, y tras el humor depresivo suelen ocultarse a menudo intuiciones rechazadas sobre nuestra historia trágica. De hecho, la grandiosidad es la defensa contra el profundo dolor que produce la pérdida del Yo, pérdida que es resultado de la renegación de la realidad.

La grandiosidad como autoengaño

El hombre «grandioso» es admirado en todas partes y necesita de esta admiración, no puede vivir sin ella. Tiene que realizar con brillantez todo cuanto se proponga, y es capaz de ello (pues precisamente no intentará hacer otras cosas). También él se admira... a causa de sus atributos: su belleza, inteligencia, talento, y también por sus éxitos y rendimientos. Mas, pobre de él si algo de esto le falla: la catástrofe de una grave depresión se vuelve entonces inminente. En general, nos parece natural que las personas enfermas o viejas, que han perdido mucho, o bien las mujeres menopáusicas, por ejemplo, se vuelvan depresivas. Pero no suele tenerse en cuenta que también hay personalidades que pueden soportar la pérdida de la belleza, salud, juventud o de algún ser querido, con duelo, pero sin deprimirse. Y a la inversa: hay personas con grandes talentos que sufren graves depresiones. ¿Por qué? Porque uno está libre de depresiones cuando la autoestima arraiga en la autenticidad de los sentimientos propios y no en la posesión de determinadas cualidades.

El colapso de la autoestima en el individuo «grandioso» nos muestra con toda claridad cómo, en realidad, ésta pendía en el aire, «colgada de un globo» (sueño de una paciente), y, si bien se elevó muy alto al soplar vientos favorables, de pronto se agujereó y ahora yace en el suelo como un minúsculo guiñapo. Del componente específico de ese individuo no podía desarrollarse nada que, más tarde, pudiera ofrecerle un asidero. Pues junto al orgullo que despierta un niño se oculta, peligrosamente cerca, la vergüenza de que no satisfaga las esperanzas en él depositadas.*

Sin terapia, el grandioso no puede renunciar a la trágica ilusión de confundir admiración con amor. No pocas veces se dedica toda una vida a esta sustitución. Mientras las verdaderas necesidades de respeto, de comprensión y de ser tomado en serio que sentía el otrora niño no puedan ser comprendidas ni vividas conscientemente, proseguirá la lucha por el símbolo del amor. Una paciente me dijo un día que tenía la impresión de haber andado siempre sobre zancos hasta entonces. Y una persona que anda todo el tiempo sobre zancos, ¿no debe acaso envidiar constantemente a quienes se valen de sus propias piernas al correr, aunque esta gente le parezca más pequeña y «mediocre» que ella misma? ¿Y no llevará en su interior un odio contenido contra los responsables de que no se atreva a caminar sin zancos? En el fondo, la persona sana es envidiada porque no tiene que esforzarse de continuo por merecer admiración, porque no necesita hacer nada para producir tal o cual efecto, sino que, con toda tranquilidad, puede

* En un trabajo práctico efectuado en Chestnut Lodge se investigó, en 1954, el entorno familiar de doce pacientes con psicosis maniaco-depresiva. Los resultados corroboran en gran medida mis conclusiones, obtenidas por vías muy distintas, sobre la etiología de la depresión.

«Todos los pacientes provenían de familias que se consideraban socialmente aisladas y poco respetadas en su entorno.

De ahí que hicieran todo lo posible por aumentar su prestigio ante los vecinos recurriendo al conformismo y a una serie de rendimientos especiales. Entre estas aspiraciones se le atribuyó un papel particular al niño que más tarde habría de enfermarse. Tenía que garantizar el honor familiar y sólo era amado en la medida en que, *gracias a ciertas capacidades y talentos especiales, a su belleza, etcétera*, [la cursiva es mía — A.M.], se hallara en condiciones de satisfacer las exigencias ideales de la familia. Si fallaba en su intento, era castigado con una frivolidad total, la exclusión del círculo familiar y la certeza de haber cubierto a sus familiares de un profundo oprobio.» (Citado según M. Eicke-Spengler. 1977, pág. 1.104.)

También he encontrado en mis pacientes el aislamiento social de las familias, que, sin embargo, no era causa, sino consecuencia de la necesidad de los padres.

permitirse ser como es.

El hombre grandioso nunca está realmente libre, porque depende en una medida enorme de la admiración de otros y porque esta admiración está vinculada a atributos, funciones y rendimientos que pueden fallar de improviso.

La depresión como envés de la grandiosidad

En los pacientes con los cuales tuve tratos la depresión se hallaba unida a la grandiosidad en formas muy diversas.

1. A veces la depresión aparecía cuando, debido a enfermedades graves, invalidez o envejecimiento, *la grandiosidad se derrumbaba*. Así, por ejemplo, la fuente de éxitos externos había ido secándose lentamente en el caso de una mujer soltera y senescente. La desesperación ante el hecho de envejecer se relacionaba sobre todo con la falta de contactos sexuales, aunque en el fondo se agitaban tempranas angustias de abandono, que esta mujer ya no podía contrarrestar con una conquista nueva. Todos sus espejos sustitutivos se habían roto, y ella volvía a estar ahí, confusa y desamparada, como en otros tiempos la niña pequeña frente al rostro de su madre, en el que no se descubría a sí misma, sino la confusión de aquélla. De forma parecida pueden vivir su envejecimiento los hombres, aunque algún nuevo enamoramiento pueda devolverles por un tiempo la ilusión de la juventud e introducir así fases maníacas en la incipiente depresión por envejecimiento.

2. En este relevo por fases entre grandiosidad y depresión, y viceversa, se pone de manifiesto su parentesco. Se trata de las dos caras de una misma medalla que podría calificarse de falso Yo y que, de hecho, fue concedida en alguna ocasión por buenos rendimientos. Así, por ejemplo, un actor podrá reflejarse en los ojos del público entusiasmado la tarde del éxito, y vivir sentimientos de grandeza y omnipotencia divinas. Y, sin embargo, a la mañana siguiente podrán presentarse sensaciones de vacío, absurdo y hasta vergüenza e indignación, si la dicha de la tarde anterior no sólo tenía sus raíces en la actividad creativa de la actuación o de la expresión, sino, sobre todo, en la satisfacción sustitutoria de la vieja necesidad de encontrar eco y reflejo, de ser visto y comprendido. Si su creatividad se halla relativamente libre de estas necesidades, nuestro actor no tendrá depresión alguna a la mañana siguiente, sino que se sentirá animado y empezará a ocuparse de otras cosas. Pero si el éxito obtenido la víspera servía para renegar la frustración infantil, sólo le aportará — como toda sustitución— una satisfacción momentánea. Ya no podrá producirse una satisfacción real, pues su tiempo habrá transcurrido irrevocablemente. El niño de otros tiempos ya no existe, como tampoco los padres de aquella época. Los actuales —en caso de que aún vivan— habrán envejecido entretanto y se habrán vuelto dependientes, ya no ejercerán violencia alguna sobre el hijo, y quizá se alegrarán de sus éxitos y de sus raras visitas. En el presente hay éxito y reconocimiento, pero éstos no pueden ser más de lo que son, no pueden colmar el viejo agujero. Por otra parte, la vieja herida no podrá curar mientras sea renegada en la ilusión, es decir, en el delirio del éxito. La depresión nos acerca a las proximidades de la herida, pero sólo el duelo por lo perdido, por lo que se perdió en el momento decisivo, conduce a la auténtica cicatrización.*

3. Sucede a veces que una persona consigue mantener la ilusión de la atención y disponibilidad permanentes de los padres (de cuya ausencia en la temprana infancia reniega exactamente como de sus reacciones afectivas), gracias a una serie de rendimientos extraordinarios e ininterrumpidos. Por lo general, esta persona estará en condiciones de impedir con renovada brillantez una depresión inminente y deslumbrar tanto a quienes lo rodean como a sí mismo. Sin embargo, no pocas veces elige a la vez a un cónyuge que haya aportado ya fuertes rasgos depresivos o, al menos, asuma y actúe inconscientemente en el matrimonio el componente depresivo de lo grandioso. De este modo, la depresión queda fuera. Uno se preocupa por el «pobre» cónyuge, lo protege como a un niño, se siente fuerte e indispensable y adquiere un contrafuerte adicional en el edificio de la propia personalidad, que

* Como ejemplo de un trabajo del duelo logrado podemos citar una confesión de Igor Stravinsky: «Estoy convencido de que, en mi caso, la desgracia provino del hecho de que mi padre me resultaba interiormente un extraño, y de que tampoco mi madre me brindaba cariño. Cuando mi hermano mayor murió inesperadamente, mi madre no canalizó hacia mí los sentimientos que él le había inspirado y mi padre continuó siendo tan reservado como siempre: yo decidí entonces que algún día les diría cuatro verdades. Pues resulta que el día aquél llegó y se fue. Nadie, salvo yo mismo, recuerda ese día, cuyo único testigo ocular sigo siendo yo». En total contraste se halla la declaración de Samuel Beckett: «Puede decirse que tuve una infancia feliz... aunque yo mismo no tuviera mucho talento para ser feliz. Mis padres hicieron todo lo necesario para hacer feliz a un niño. Pero con frecuencia me sentía muy solo». (Ambas citas provienen de un artículo de H. Müller-Braunschweig, 1974.) En este caso, el drama infantil fue totalmente reprimido, la idealización de los padres perduró con ayuda de la renegación, pero el aislamiento infinito de su infancia encontró su expresión en los dramas de Beckett.

carece de fundamentos sólidos y depende de los pilares del éxito, del rendimiento, de la «fortaleza» y, sobre todo, de la renegación del mundo afectivo de la propia infancia.

Aunque en el cuadro fenoménico exterior la depresión se oponga diametralmente a la grandiosidad y, gracias a la atmósfera que crea, tenga de algún modo más en cuenta la tragedia de la pérdida del Yo, ambas presentan, sin embargo, muchos puntos en común.

Podemos observar los siguientes:

1. Un falso Yo, que ha conducido a la pérdida del Yo verdadero;
2. la fragilidad de la autoestima, que tiene sus raíces no en la seguridad del propio sentir y querer, sino en la posibilidad de realizar el falso Yo;
3. perfeccionismo;
4. renegación de los sentimientos despreciados;
5. relaciones de explotación;
6. un gran miedo a perder el cariño; de ahí una gran disponibilidad a adaptarse;
7. agresiones escindidas;
8. proclividad a las humillaciones;
9. proclividad a los sentimientos de culpa y de vergüenza;
10. desasosiego.

La depresión como renegación del Yo

La depresión puede entenderse, pues, como un síntoma directo de la pérdida del Yo que consiste en la renegación de las propias reacciones afectivas y sensaciones. Esta renegación empezó al servicio de la adaptación necesaria para la vida, por miedo a perder el amor durante la infancia. De ahí que la depresión remita a un trauma muy temprano. Ya al principio, durante la lactancia, se

produjo una pérdida de ciertos ámbitos afectivos que hubieran conducido a la formación de una autoconciencia estable. Hay niños a los que no se les permitió vivir con libertad sus sentimientos más tempranos, tales como el descontento, la ira, los dolores, la alegría ante el propio cuerpo e incluso la sensación de hambre. A veces se oye a madres contar con orgullo que sus bebés han aprendido a contener el hambre y, distraídos con halagos, esperan tranquilamente la hora de la comida.

He conocido adultos con este tipo de experiencias infantiles, atestiguadas en cartas, que nunca sabían a ciencia cierta si tenían hambre o «sólo imaginaban tenerla», y sufrían de miedo a desmayarse de hambre. Entre ellos se contaba Beatrice. La insatisfacción o el enojo de los hijos despertaban en la madre dudas acerca de su papel materno, los dolores físicos de los hijos le provocaban miedo, y la alegría serena ante el propio cuerpo generaba en la madre envidia y sentimientos de vergüenza «frente a los otros». Los miedos de la madre condicionaban por completo la vida afectiva de la niña, y Beatrice aprendió ya muy pronto qué no le estaba permitido sentir para no poner en juego el «amor» de la madre.

Si desechamos las claves para la comprensión de nuestra vida, las causas de la depresión —así como las del sufrimiento, la enfermedad y la curación— seguirán siendo a la fuerza un enigma para nosotros.

Un psiquiatra, cuyo libro me fue remitido por un lector, afirma que los malos tratos, la falta de atención y la explotación en la infancia difícilmente pueden ser causas suficientes para explicar la posterior aparición de enfermedades psíquicas. Según él, tendría que haber motivos irracionales de índole totalmente distinta que serían los responsables de que una persona no se vea afectada por las consecuencias catastróficas de los malos tratos, o de que se cure con mayor rapidez que otra. En su opinión, tendría que entrar en juego la «gracia».

Cuenta la historia de un paciente que pasó su primer año de vida con su madre soltera en condiciones de extrema pobreza, y al que, más tarde, las autoridades acabaron separando de ella. El niño fue pasando de un centro de acogida a otro, y en todos ellos recibió durísimos malos tratos. Sin embargo, cuando empezó un tratamiento psiquiátrico, su estado mejoró mucho más rápido que el de sus compañeros de infortunio, cuyas historias personales presentaban abusos menos espectaculares. ¿Cómo pudo ese hombre, víctima de tantas crueldades en su infancia y juventud, liberarse tan rápidamente de sus síntomas? ¿Fue acaso por obra y gracia de Dios?

Mucha gente prefiere este tipo de explicaciones y evita así las cuestiones decisivas. Pero ¿no deberíamos preguntarnos quizá por qué. Dios no se mostró dispuesto a ayudar también a los otros

pacientes de aquel psiquiatra, y mucho menos al paciente en cuestión cuando, de niño, era vapuleado sin compasión? ¿Fue realmente la gracia de Dios la que asistió a ese hombre en la edad adulta? ¿O podría ser la explicación mucho más sencilla?

Si ese hombre tuvo una madre que, pese a la pobreza, fue capaz de darle verdadero amor, protección y seguridad en su primer y tan decisivo año de vida, después estuvo mejor preparado para elaborar los malos tratos posteriores que alguien cuya integridad se vio herida desde el primer día de vida, que no tuvo derecho alguno a vivir su propia vida y que, desde el principio, hubo de aprender que el único sentido de su existencia consistía en «hacer feliz» a su madre.

Tal fue el destino de Beatrice, mi paciente. En su juventud no fue brutalmente maltratada, pero de muy pequeña tuvo que aprender a no llorar, a no tener hambre ni necesidades para «hacer feliz» a su madre. Primero padeció de anorexia, y más tarde, durante toda su vida adulta, de profundas depresiones.

Aferrarse a las ideas tradicionales sobre el amor y la moral sin criticarlas es un buen método para ocultar o reprimir los hechos reales de la propia historia. Pero sin el libre acceso a tales hechos, las raíces del amor permanecerán cortadas. No es de extrañar, pues, que el deseo de tener relaciones cariñosas, generosas y comprensivas resulte infructuoso. No podemos amar realmente si nos está prohibido ver nuestra verdad, aquella sobre nuestros padres y educadores, y también la verdad sobre nosotros mismos. Sólo podemos actuar *como si amáramos*. Pero este comportamiento hipócrita es lo contrario del amor. Confunde y engaña y, sobre todo, produce en el otro una rabia impotente que deberá ser reprimida, que nunca podrá vivirse conscientemente y, por tanto, tendrá efectos destructivos. En especial cuando el afectado dependa de su fe en ese supuesto amor.

Ser más sincero, es decir, también menos destructivo, es algo que ayudaría a mucha gente si los líderes religiosos reconocieran estas simples leyes psíquicas. En vez de ignorarlas, tendrían que mezclarse un poco más entre la gente y observar el inmenso daño que ocasiona la hipocresía en las familias, en la vida pública y en la sociedad en general.

La carta que me envió Vera, y de la que cito aquí un pasaje por deseo suyo, ofrece un claro ejemplo de la confusión producto de la hipocresía. La historia de Maja, que seguirá a la de Vera, muestra, a su vez, cómo pudo sentir un amor espontáneo por su propio hijo después de que lograra eliminar la represión de su pasado.

Vera, de cincuenta y dos años, me escribió:

«Fui alcohólica durante muchas décadas y me liberé del alcohol gracias a los grupos de AA. Quedé tan agradecida por esta liberación que durante once años asistí a todas las reuniones e intenté desoír todas mis reflexiones críticas. Tampoco quise advertir las primeras manifestaciones de una enfermedad latente, llamada esclerosis múltiple, así como el incremento de mis crisis depresivas. Ahora, al cabo de tres años de terapia, sé por fin cómo llegaron —y quizá tuvieron que llegar— a producirse estos síntomas angustiantes para que yo pudiera tomar en serio mis percepciones y mis síntomas.

«Durante las reuniones me indignaba siempre que se hablaba del "amor incondicional" que, supuestamente, nos brindaban todos los integrantes del grupo. Yo misma me explicaba mi indignación por el hecho de no haber tenido ninguna experiencia de amor verdadero, que nunca me fue dado de niña, y no poder, por tanto, cimentar en mí la confianza en que éste existiera realmente. Eso, al menos, era lo que nos decían. Como estaba tan hambrienta de amor, yo quería creer en esas afirmaciones. Y si pude creer en ellas, fue porque la hipocresía era el pan de cada día, ese pan que mi madre me daba, y yo nunca había probado otro. Pero ahora lo tengo claro: sólo el niño necesita sin falta el amor incondicional. Y sólo al niño podemos y debemos dárselo. Es decir, querer y aceptar al niño que se nos confía, haga lo que haga, ya llore o sonría contento. Pero amar incondicionalmente a un adulto, al margen de lo que haga, nos llevaría a intentar querer también a un frío asesino de masas o a un mentiroso redomado por el mero hecho de que pertenezca a nuestro grupo. ¿Podemos hacer esto? ¿Deberíamos hacerlo? ¿Por qué? ¿A quién le aprovecharía? Cuando afirmamos querer incondicionalmente a un adulto, no hacemos sino demostrar nuestra ceguera y falta de sinceridad».

Vera tiene razón. Los adultos no necesitamos un amor incondicional, ni siquiera de nuestros terapeutas. Ésa es una necesidad infantil que, más tarde, ya no puede ser satisfecha. Quien no ha hecho el duelo por esa pérdida en la infancia, está jugando con ilusiones. Lo que necesitamos de nuestros terapeutas es sinceridad, respeto, confianza, empatía y comprensión, así como la capacidad de esclarecer nuestros propios sentimientos sin dejarnos agobiar por ellos. Y esto podemos conseguirlo. Pero cuando alguien nos prometa amarnos «incondicionalmente», tenemos que cuidarnos de él. Si Vera encontró en

tres años algo que no había podido encontrar durante largas décadas de búsqueda, fue gracias a su determinación a encontrar la verdad, y a no dejarse engañar por más tiempo. En este camino contó con el apoyo de las experiencias con su cuerpo.

Maja, de treinta y ocho años, llega unas semanas después del nacimiento de su tercer hijo y cuenta lo libre y vital que se siente con el bebé. Lo más llamativo es la diferencia con respecto a las dos veces anteriores, en las que tuvo la sensación de ser utilizada en forma constante e indiscriminada, y hasta «explorada», por el niño, y se rebeló contra las justificadas exigencias de éste, por lo que se sintió totalmente mala al hacerlo, separada de sí misma como en la depresión. Pensó que tal vez era una rebelión contra las exigencias de su madre, actitud que antes sólo se daba con los propios hijos. Pero esta vez no ocurría nada parecido. El amor por el que allí había luchado le llegaba ahora con total espontaneidad, añadió. Estaba disfrutando de su unidad con el hijo y consigo misma. Luego empezó a hablar de su madre en los siguientes términos:

«Yo era la perla en la corona de mi madre. Ella decía siempre: En Maja se puede confiar, sabe hacer las cosas. Y, efectivamente, eduqué a sus hijos pequeños para que ella pudiera ejercer su profesión. Se fue haciendo cada vez más famosa, pero nunca la vi feliz. ¡Cuán a menudo la añoraba por las tardes! Los pequeños lloraban; yo los consolaba, pero jamás lloraba. ¿Quién hubiera utilizado a un niño llorón? Sólo podía disfrutar del amor de mi madre si me mostraba hábil, comprensiva y moderada, si nunca ponía en duda su forma de actuar, si nunca manifestaba lo mucho que la echaba de menos: todo esto hubiera limitado su libertad, tan necesaria para ella. Todo esto se hubiera vuelto contra mí. A nadie se le hubiera ocurrido pensar entonces que esa tranquila, cómoda y hábil Maja era tan solitaria y sufría tanto. ¿Qué me quedaba, aparte de estar orgullosa de mi madre y ayudarla?

»Cuanto mayores son las perlas en la corona de una madre, más profundo es el agujero de su corazón. Mi madre necesitaba de esas perlas porque, en el fondo, todas sus actividades servían para reprimir algo en sí misma, una nostalgia tal vez, no lo sé... Tal vez *ella misma* lo hubiera descubierto de haber tenido la dicha de ser madre en un sentido no simplemente biológico. Al parecer se esforzaba muchísimo y era muy consciente de sus deberes. Pero la alegría del amor espontáneo nunca le fue dada.

»¡Y cómo se repitió todo esto con Peter! ¡Cuántas horas absurdas hubo de pasarse mi hijo con las criadas para que yo pudiera sacar mi diploma, que me alejó aún más de mí misma y de él! ¡Cuántas veces lo he dejado solo sin darme cuenta del mal que le estaba haciendo, porque yo misma nunca pude vivir mi propio abandono! Sólo ahora empiezo a intuir lo que puede ser la maternidad sin corona, perlas ni aureolas de santidad».

En una revista femenina alemana que en los años setenta se preocupaba por expresar abiertamente verdades tabuizadas, apareció la carta de una lectora que narra sin tapujos la trágica historia de su maternidad. El relato se cierra con las siguientes frases:

«¡Y encima amamantarlo! No le daba de mamar correctamente y no tardó en morderme los pezones. ¡Dios mío, qué desagradable! Y al cabo de dos horas volvía a la carga: y otra vez... lo mismo... Cuando empezaba a succionar, yo aullaba y profería maldiciones. La cosa empeoró tanto que no pude probar alimento y llegué a tener cuarenta de fiebre. Entonces me permitieron dejar de amamantar y en el acto me sentí mejor. Durante bastante tiempo no advertí sentimiento maternal alguno. Si el niño se hubiera muerto, me hubiera dado igual. Y todos esperaban que me sintiese muy feliz. Una amiga, a la que llamé en un arranque de desesperación, me dijo que el cariño sólo vendría con el tiempo, cuando empezara a ocuparme del niño y lo tuviera constantemente a mi lado. Esto tampoco era cierto. Sólo desarrollé un *cariño* cuando pude ir de nuevo a trabajar y, al volver a casa, encontraba al pequeño y veía en él una especie de *distracción* y de *juguete*. Aunque, honestamente, un perrito me hubiera "servido" de igual manera. Ahora que poco a poco empieza a crecer y advierto *que puedo educarlo, que me tiene cariño y confía plenamente en mí*, ahora es cuando se va desarrollando una *relación tierna* y estoy contenta de tenerlo aquí. [Las cursivas son mías — A.M.] Os escribo todo esto simplemente porque me parece bien que alguien diga, de una vez por todas, que no existe el amor maternal en este sentido... y menos aún un instinto maternal» (Cf. *Emma*, julio de 1977).

Lo esencial del problema radica en que la autora de esta carta no pudo vivir realmente su propia tragedia ni la de su hija, porque la suya, su infancia emocionalmente inaccesible, habría sido el comienzo de esta historia. Su afirmación pesimista es, en consecuencia, desorientadora e incorrecta. En realidad sí que existe algo como «amor maternal e instinto maternal». Podemos observarlo en animales que no hayan sido maltratados por los hombres. También la mujer nace con el «programa» instintivo

que la capacita para amar, proteger, apoyar y alimentar a sus hijos, y para alegrarse de ello. Pero a menudo nos arrebatan a muy temprana edad estas capacidades instintivas, como por ejemplo en la infancia, cuando nuestros padres nos explotan para satisfacer sus deseos. Por suerte, como lo demuestra la historia de Johanna, podemos recuperar esas capacidades en cuanto nos decidimos a dar cabida a la verdad.

Johanna, de veintisiete años, inició su terapia reveladora poco antes de quedar embarazada. Estaba bien preparada para el parto, muy contenta del *bonding* con su sano bebé, y se alegraba de poder amamantarlo de forma tan satisfactoria. Pero de pronto, sin ningún motivo aparente, se le endurecieron los pechos y empezaron a dolerle, y cayó en cama con fiebre alta, mientras la nodriza tenía que darle al niño el biberón.

En sus pesadillas, entre los delirios febriles, revivía una y otra vez con todo detalle escenas de abusos sexuales por parte de sus padres y sus vecinos cuando ella tenía tres meses. La edad pudo establecerse porque la familia se mudó más tarde. Gracias a estar tan familiarizada con sus propios sentimientos, Johanna pudo vivir plenamente la rabia producto del engaño, y el horror de haber sido violada a una edad tan temprana. Lo que más la indignaba ahora era darse cuenta de que la capacidad de seguir sus instintos se hubiera visto dañada de manera tan seria. Éste fue para ella el mayor delito cometido por sus padres. Más tarde dijo: «Me robaron mis sentimientos maternos cuando yo tenía tres meses. Al principio no podía amamantar a mi hijo pese a desearlo intensamente».

Transcurrió mucho tiempo antes de que Johanna pudiera enfrentarse a sus padres en un diálogo interno, expresar la rabia e indignación almacenadas en su cuerpo, reclamar sus derechos y elaborar los abusos a que fue sometida. Pero incluso antes de que pudiera iniciarse este proceso, la simple disponibilidad a dar cabida a la inconcebible verdad hizo que la fiebre bajara y se le curaran los pechos. Pudo darle de mamar al bebé, que muy pronto aprendió a renunciar al biberón, cosa que la nodriza había considerado «totalmente imposible».

Johanna disfrutó de su maternidad y de la dicha de poder amar, de que le estuviera permitido amar, proteger, alimentar, serenar y atender a un ser inocente, así como adivinar sus necesidades. Sin embargo, esta dicha se veía interrumpida sin cesar por períodos de duda en los que se preguntaba si no lo estaría haciendo todo mal, si la dicha no tendría un final desgraciado, si ella misma podía «abandonarse» tanto a esa felicidad. Como antes había estudiado psicología, se preguntaba ahora si no estaría actuando de forma compulsiva, si no estaría mimando peligrosamente al niño por puro egoísmo, etcétera. Esta angustiante autocrítica se vio reforzada aún más por consejos de amigos que pensaban que al niño había que ponerle límites desde un principio, para que aprendiera a estar solo; de lo contrario, se convertiría en un tirano. Aunque Johanna hubiera rechazado tiempo atrás estas opiniones, en el caso de su propio hijo no logró eludir la inseguridad que se abrió paso en ella.

La terapia la ayudaba continuamente a orientarse, y todo el tiempo descubría lo importante que para ella era poder amar y demostrar su amor sin peligro, sin necesidad de temer que fuera explotado, engañado o violentado. Eso la hacía sentirse otra vez ella misma, como antes de los malos tratos que tan temprano le infligieran. En sus enfrentamientos internos con los padres, no tenía más remedio que decirles:

«Quiero a Michael, y quiero quererlo. Mi alma necesita este amor como mi cuerpo necesita aire. Pero corro muchas veces el peligro de reprimir esta necesidad y preciso de toda mi energía e inteligencia para hacerlo, sólo para "liberarme" de este amor que, según sospecho, es "falso". ¿Por qué? ¿Cómo habéis logrado que yo haga esto? Muy pronto me enseñasteis que un niño pequeño no merece ningún respeto, que no es una persona, que, en el mejor de los casos, es un juguete con el cual se puede jugar, pero al que también está permitido amenazar, explotar y maltratar a voluntad, sin cargar por ello con ningún tipo de responsabilidad. Este mensaje vuestro es el que tan a menudo me hace sentir insegura, estresada y sobrecargada, aunque a veces sigo sin atreverme a sentir la rabia que me inspiráis, y la vuelco en mi propio hijo. Es muy fácil pensar que Michael podría impedirme vivir y ser libre porque ahora me necesita todo el tiempo. Pero no es él. Me basta con mirarle a los ojos, ver en ellos su inocencia y sinceridad, para saber lo siguiente: que otra vez lo estoy utilizando como chivo expiatorio en vuestro lugar. Un niño querido aprenderá desde el principio lo que es el amor. Un niño descuidado, despreciado y explotado no podrá aprenderlo nunca. Pero yo quiero saberlo, y lo estoy aprendiendo con Michael, lentamente, cada día de nuevo, a pesar de lo que me habéis enseñado. Sé que algún día sabré con certeza que soy capaz de amar».

La lucha de Johanna por recuperar sus sentimientos verdaderos salvó no sólo el futuro de su hijo, sino también el suyo propio. La historia de Anna muestra lo que, sin esta lucha (sin terapia).

puede ocurrirle a una niña que sufrió en edad temprana abusos sexuales. Anna, una mujer de cincuenta años, me escribió unos días antes de su muerte:

«Hoy recibí la visita de mis hijos ya mayores, y por primera vez en mi vida me di cuenta de que me querían y siempre me habían querido, y de que, hasta hoy, yo no había sentido nunca ese amor. A menudo he abandonado a mis hijos por irme con distintos hombres, cuando en realidad lo que hacía era huir del amor que mis hijos me inspiraban, huir de mis verdaderos sentimientos para buscar el placer sexual con hombres que me hacían mucho daño sin darme nunca lo que yo en realidad necesitaba: amor, comprensión, aceptación. Ya de muy pequeña, mi padre me condicionó a buscar el placer asociándolo al dolor y a la rabia, y a temer y reprimir el anhelo del verdadero amor, es decir, a evitar el trato con personas capaces de amar. ¿No era esto una perversión? Nunca en mi vida he podido librarme de ella. Y ahora que la veo, es demasiado tarde».

Era demasiado tarde porque Anna podía al fin sentir rabia e indignación, aunque sólo ante sus parejas. A su padre, en cambio, lo seguía «queriendo» y respetando igual que antes, según me escribió.

Fases depresivas durante la terapia

El grandioso sólo recurrirá a una terapia cuando sus estados depresivos lo impulsen a hacerlo. Mientras funcione la defensa en la grandiosidad, esta forma del trastorno no mostrará ninguna presión visible del sufrimiento, salvo el hecho de que los parientes (cónyuges e hijos) con depresiones y problemas psicosomáticos tendrán que buscar ayuda psicoterapéutica. En el trabajo terapéutico, la grandiosidad se nos revela en su forma mixta con la depresión. La depresión, en cambio, la encontramos en casi todos nuestros pacientes, ya sea en forma de sintomatología manifiesta, o en las distintas fases del humor depresivo. Estas fases pueden tener funciones diferentes. El rasgo común a todas ellas es el de desaparecer cuando se logran vivir y esclarecer los sentimientos recordados y las situaciones antiguas.

Función señalizadora

Suele ocurrir que algún paciente llegue quejándose de depresiones y abandone después la consulta bañado en lágrimas, pero muy aliviado y sin depresión. Tal vez haya podido vivir un ataque de ira largo tiempo contenida, o haya manifestado al fin el recelo que la madre le inspirara durante muchos años, o sentido por vez primera cierta tristeza ante tantos años de vida pasada y no vivida, o bien se haya enfadado una vez más por la inminencia de unas vacaciones del terapeuta y la consiguiente separación. No importa de qué tipo de sentimientos se trate, lo importante es que hayan podido ser vividos, posibilitando así el acceso a recuerdos reprimidos. La depresión había anunciado su proximidad, pero también su renegación. Por algún motivo actual, se hizo posible la irrupción de estos sentimientos, tras lo cual desapareció el estado depresivo. Un estado de este tipo puede señalar que ciertas partes renegadas del Yo (sentimientos, fantasías, deseos, miedos) están consolidándose sin haber encontrado una descarga en la grandiosidad.

«Atropellarse»

Hay personas con heridas muy profundas que, siempre que se han acercado muchísimo a sus zonas más internas y se han sentido a gusto y comprendidas, organizan una fiesta o cualquier cosa que les resulte totalmente indiferente en aquel momento, y vuelven a sentirse entonces solitarias y víctimas de toda suerte de exigencias. Al cabo de unos días se quejan de autoextrañación y vacío, e intuyen de forma vaga que han perdido el acceso a sí mismas. Inconscientemente, se han reproducido en este caso estados que, al repetirse, podían iluminar ciertas situaciones que les tocó vivir de niños: cuando, al jugar, se sentían a sí mismas, cuando estaban *consigo mismas*, les exigían que rindiesen, que hicieran algo «inteligente», y su mundo en estado naciente era así atropellado. Es probable que, ya de niños, estos pacientes reaccionaran sumiéndose en un estado depresivo, pues no les estaba permitido reaccionar como hubiera sido normal, en este caso tal vez con rabia. Cuando el adulto se toma tiempo para hacer suyas en el presente tales reclamaciones, a fin de elaborarlas, la rebelión puede iniciarse entonces, gracias a los sentimientos despertados, y la necesidad reprimida (permanecer consigo mismo) resultará evidente. Como consecuencia casi automática, el estado depresivo remite: su función defensiva ya no es necesaria. También el actuar pierde su función en el momento en que está permitido saber lo que de verdad se necesita. En este caso, quizá tiempo para sí mismo y no la distracción en fiestas.

«Estar embarazado» de afectos intensos

Las fases depresivas pueden durar a veces varias semanas antes de que irrumpen emociones fuertes provenientes de la infancia. Es como si la depresión hubiera retenido esas emociones. Cuando son vividas, uno recupera su vitalidad hasta que una nueva fase depresiva anuncia algo nuevo. Tales estados son descritos en los siguientes términos: «He dejado de sentirme. ¿Cómo es posible que me haya vuelto a extraviar frente a mí mismo? No tengo relación alguna con mi interior. Todo carece de esperanza... Nunca mejorará. Nada tiene sentido. Anhele recuperar mi vitalidad». Luego puede sobrevenir un estallido de rabia con violentos reproches y quejas; si estas quejas son legítimas, se producirá un gran alivio, pero si son injustas —por estar transferidas a personas inocentes—, la depresión durará hasta que sea posible una explicación.

Enfrentamiento con los padres

Hay también momentos de depresión después de que alguien empieza a resistirse a las exigencias de sus padres hasta entonces reprimidas en el inconsciente —por ejemplo, la exigencia de rendir—, aunque todavía no se halle realmente libre de ellas. En esos casos recae una vez más en el callejón sin salida de la exigencia absurdamente excesiva que se impone a sí mismo, y sobre la cual sólo le alertará el estado

depresivo en que ha vuelto a sumirse. Esto lo expresa en los siguientes términos, más o menos: «Anteayer me sentía feliz, el trabajo me salía muy fácilmente, pude hacer por mi examen más de lo que me había propuesto hacer en toda la semana. Entonces pensé: tienes que aprovechar esta buena disposición, prepara un capítulo más por la tarde. Me pasé toda la tarde trabajando, pero ya sin ganas, y al día siguiente la cosa no funcionó: me sentí el último de los idiotas, incapaz de retener algo en la cabeza. Tampoco quería ver a nadie; era como en las anteriores depresiones. Entonces empecé a "hojear hacia atrás" y encontré el pasado en el que había empezado aquello. Me había arruinado el placer al querer sobrecargarme más y más. Y ¿por qué? Entonces recordé lo que decía mi madre: "¡Qué bien que has hecho esto! ¡Podrías hacer también esto otro!"... Me enfurecí y dejé los libros. De pronto tuve la seguridad de que me daría cuenta si volvían a entrarme ganas de trabajar. Y claro que me di cuenta. Sin embargo, la depresión desapareció mucho antes... Cuando advertí que yo mismo había vuelto a atrepellarme».

La cárcel interior

Es probable que, por experiencia propia, cualquier persona conozca el estado depresivo que también puede manifestarse u ocultarse en un malestar psicósomático. Si se presta atención, no es difícil observar que la depresión surge casi con regularidad y frena la vitalidad espontánea cuando se ha reprimido algún impulso propio o un sentimiento intenso y no deseado. Así, por ejemplo, cuando un adulto no puede vivir el duelo por la pérdida de un ser querido, sino que intenta olvidar su aflicción distrayéndose, o cuando por miedo a perder una amistad suprime ante sí mismo la indignación que le produce el comportamiento del amigo idealizado, tendrá que contar probablemente con un estado depresivo (a no ser que la defensa de la grandiosidad estuviera permanentemente a su disposición). Pues la situación actual le recuerda la dependencia anterior, que él mantiene reprimida. Cuando empiece a prestar atención a este contexto, podrá sacar provecho de su depresión: ésta le permitirá enterarse de una serie de provechosas verdades sobre sí mismo.

Un niño aún no tiene esta posibilidad. El mecanismo de la autonegación no se deja entrever todavía en él; por otro lado, el niño, a diferencia del adulto, estará realmente amenazado por la intensidad de sus sentimientos si no cuenta con un entorno de apoyo o empático. Pero también el adulto podrá temer sus sentimientos como un niño mientras no sea consciente de las causas de este miedo. Esta fortísima intensidad de los sentimientos sólo vuelve a encontrarse en la pubertad. Sin embargo, el recuerdo de los sufrimientos de la pubertad, del no-poder-comprender-ni-clasificar los propios impulsos, permanece mejor grabado en nuestra memoria que los primeros traumas que a menudo se ocultan tras la imagen de una infancia idílica o tras una amnesia infantil casi total.

Esto podría explicar por qué la gente adulta recuerda menos a menudo con nostalgia la época de su pubertad que la de su infancia. En la mezcla de nostalgia, expectativa y miedo a la desilusión que en mucha gente acompaña a ciertas festividades conocidas desde la niñez, se refleja probablemente la búsqueda de la intensidad afectiva de la propia infancia. Pero justo por ser los sentimientos del niño tan intensos, su represión no puede quedar sin consecuencias relevantes. Cuanto más fuerte sea el recluso, más gruesos habrán de ser los muros de la prisión que dificulten, o incluso impidan, su posterior desarrollo emocional.

Si hemos llegado a experimentar varias veces que la irrupción de sentimientos intensos de la primera infancia, impregnados por el atributo específico del no-comprender, puede hacer desaparecer un estado depresivo prolongado, nuestro trato con los sentimientos «no deseados», sobre todo el dolor, irá modificándose a medida que pase el tiempo. Descubriremos que no tenemos por qué seguir forzosamente el esquema inicial (desilusión-represión del dolor-depresión), pues en adelante tendremos otra posibilidad de tratar con las frustraciones, vale decir: *la vivencia del dolor*. Sólo así se nos abrirá el acceso emocional a nuestras vivencias tempranas, es decir, a las zonas hasta entonces ocultas de nuestro Yo y de nuestro destino. Un paciente que se hallaba en la fase final de su terapia formuló esta situación en los siguientes términos:

«No eran los sentimientos bellos y agradables los que me transmitían nuevos conocimientos, sino aquellos contra los que yo más me había defendido: sentimientos en los que me veía como un ser mezquino, pequeño, malo, impotente, avergonzado, pretencioso, rencoroso o confuso. Y, sobre todo, triste y solitario. Pero precisamente después de estas vivencias, tan largo tiempo evitadas, tuve la certeza de haber comprendido algo de mi vida partiendo desde dentro, algo que no hubiera podido encontrar en libro alguno».

Este paciente estaba describiendo, en realidad, el proceso del conocimiento emocional. Las interpretaciones de terapeutas que no han descubierto nunca la verdadera historia de su infancia pueden perturbar este proceso, o también alterarlo, frenarlo, dilatarlo e incluso impedirlo, o bien reducirlo al nivel de conocimiento intelectual. Pues el paciente estará dispuesto a renunciar muy pronto a la alegría del descubrimiento y de la propia expresión para adaptarse a los planes de su terapeuta... por miedo a perder la simpatía, comprensión y empatía que ha estado esperando a lo largo de toda su vida. Que esto no tenga por qué ocurrir siempre es algo que él, debido a las experiencias con los padres, no puede creer. Pero, si cede a este miedo y se adapta, el tratamiento se deslizará hacia el plano del falso Yo, y el verdadero permanecerá oculto y atrofiado. De ahí que sea importantísimo que el terapeuta no tenga que formular, movido por su propia necesidad, contextos que el paciente está precisamente a punto de descubrir con ayuda de sus sentimientos. De lo contrario se comportaría como un amigo que llevase buena comida a la celda de un prisionero en el preciso instante en que éste tuviera la posibilidad de abandonar su celda y pasar una primera noche tal vez sin protección y hambriento, pero en libertad. Como, de todas formas, este paso hacia lo incierto exige un gran valor, puede ocurrir que el prisionero pierda su oportunidad y permanezca en la cárcel, consolándose con su comida y la «protección».

Pero si se respeta la necesidad de descubrir del paciente, podrá revivirse conscientemente y por vez primera una situación antigua y jamás recordada, percibida también por primera vez en toda su tragedia y por fin sometida al trabajo del duelo. Es propio de la dialéctica del trabajo del duelo el que esas vivencias

estimulen, por un lado, el encontrarse a sí mismo y, por el otro, lo tengan como condición previa.

La contrapartida de la depresión *dentro* del trastorno es la grandiosidad. De ahí que un paciente pueda verse temporalmente liberado de la depresión cuando el terapeuta, o el grupo de terapia, lo hacen participar de su propia grandiosidad, es decir, cuando, como parte de ellos, le permiten sentirse en cierto modo también grande y fuerte. En ese caso el trastorno asume otro signo durante cierto tiempo, pero sigue existiendo. No obstante, la liberación de ambas formas del trastorno apenas será posible sin un profundo trabajo de duelo sobre la situación de la infancia.

La capacidad de vivir el duelo, es decir, de renunciar a la ilusión de la propia infancia «feliz», y de percibir emocionalmente toda la magnitud de las heridas padecidas, devuelve al depresivo su vitalidad y creatividad, y puede liberar al grandioso de los esfuerzos y la dependencia de su trabajo de Sísifo. Si una persona puede darse cuenta, a través de un largo proceso, de que nunca fue «querido» por haber sido el niño que fue, sino utilizado por sus rendimientos, éxitos y cualidades, si puede darse cuenta de que sacrificó su infancia por este supuesto «amor», dicha constatación le producirá hondas conmociones internas, pero un buen día sentirá el deseo de poner fin a su maniobra publicitaria. Descubrirá en sí mismo la necesidad de vivir su verdadero Yo y no tener que seguir ganándose ese amor, un amor que, en el fondo, lo deja con las manos vacías porque su objeto era ese falso Yo al que él mismo ha empezado a renunciar.

La liberación de la depresión no conduce a un estado de alegría permanente o de carencia total de sufrimientos, sino al dinamismo vital, es decir, a la libertad de poder vivir los sentimientos que afloran de manera espontánea. Es propio de la pluralidad de lo vivo el que estos sentimientos no siempre sean alegres, «hermosos» y «buenos», sino que pongan de manifiesto toda la escala de lo humano, es decir, también la envidia, los celos, la ira, la indignación, la desesperación, la nostalgia y la aflicción. Pero esta apertura y esta libertad para dar cabida a los sentimientos, al margen de lo que nos revelen, resultan inalcanzables si sus raíces fueron cortadas en la infancia. Así, a veces, el acceso a nuestro verdadero yo sólo nos es posible si ya no hace falta temer el mundo afectivo de nuestra infancia. Cuando éste haya sido vivido ya no nos resultará extraño ni amenazador. Nos será conocido y familiar, y ya no tendrá que continuar oculto tras los muros de la cárcel de la ilusión. Sabremos entonces quién y qué nos «encerró», y precisamente este saber nos liberará, también, por fin, de antiguos dolores.

Muchos de los consejos vinculados al «trato» con pacientes depresivos presentan un carácter netamente manipulador. Según algunos psiquiatras, debería demostrarse al paciente que «su desesperanza no es racional», o bien hacer que tome conciencia de su «hipersensibilidad». Este procedimiento apuntalaría, en mi opinión, el falso Yo y la adaptación emocional, es decir, en el fondo, también la depresión. Pero si no deseamos esto, tendremos que tomar en serio todos los sentimientos del paciente.

Precisamente su hipersensibilidad, su pudor, sus autorreproches (¡cuán a menudo sabe un paciente depresivo que está reaccionando en forma hipersensible, y cómo se lo reprocha!) van creando el hilo conductor de los antiguos sentimientos y de la queja verdadera y oculta, aunque él no entienda todavía a qué se refieren en realidad. El sentimiento de desesperanza puede, de hecho, corresponderse exactamente con la situación real de la infancia.

Cuanto menos realistas sean estos sentimientos, cuanto menos «se avengan» con la realidad actual, más claramente mostrarán que son reacciones ante situaciones desconocidas que están aún por descubrir. Pero si el sentimiento en cuestión no es vivido, sino que el terapeuta opera con

él un proceso «disuasivo», el descubrimiento también quedará excluido y la depresión podrá celebrar con tranquilidad sus triunfos.

Tras una larga fase depresiva, acompañada de ideas de suicidio, Pia, una mujer de cuarenta años que había sido duramente maltratada en la infancia, pudo por fin vivir y legitimar la violenta y largo tiempo reprimida rabia contra su padre. A ello no siguió en un principio ningún alivio visible, sino una etapa llena de duelo y lágrimas. Al finalizar este periodo dijo:

«El mundo no ha cambiado, la maldad y la crueldad me rodean por todas partes y lo advierto con mayor claridad aún que antes. No obstante... por primera vez encuentro que la vida merece realmente ser vivida. Tal vez porque tengo la impresión de vivir por vez primera mi propia vida. Y ésta es una aventura fascinante. Sin embargo, ahora entiendo mejor mis planes de suicidio, sobre todo los de mi juventud: en realidad, me parecía absurdo seguir viviendo porque de algún modo había vivido una vida extraña, que en ningún momento había deseado y que estaba dispuesta a echar fácilmente por la borda».

Un aspecto social de la depresión

Podríamos plantearnos la pregunta: ¿Tiene la adaptación que desembocar a la fuerza en la depresión? ¿No podría ocurrir, y no hay acaso ejemplos de ello, que las personas emocionalmente adaptables vivan muy contentas? Tal vez ha habido casos similares en el pasado. En culturas que continuaban viviendo dentro de un sistema de valores aislado de otros, un hombre adaptado no era ciertamente autónomo ni tenía un sentimiento de identidad propio e individual que le diera apoyo, pero encontraba su apoyo en el grupo. Claro que también había excepciones que, no satisfechas por todo esto, eran lo suficientemente fuertes como para evadirse. Hoy, sin embargo, semejante encapsulamiento de un grupo frente a otros con otras escalas de valores, resulta apenas posible. Exigiría una firme seguridad del individuo en sí mismo, si no quiere convertirse en marioneta de distintos intereses e ideologías.

Cierto es que hoy día existen numerosos grupos que se denominan terapéuticos y consideran que su tarea es este fortalecimiento de sus miembros. Puede surgir incluso una adicción al grupo porque éste transmite una sensación de contención y apoya la ilusión de que las necesidades de amor, comprensión y seguridad reprimidas en la infancia pueden ser satisfechas, pese a todo, por el grupo. Pero a la larga, esta «droga» tampoco puede eliminar la depresión mientras los sentimientos infantiles sigan reprimidos. Este apoyarse en el propio Yo, es decir, en el acceso a los propios sentimientos y necesidades reales, así como la posibilidad de articularlos, siguen siendo necesarios para el individuo si quiere vivir sin depresiones ni adicciones.

También en el niño adaptado dormitan fuerzas que oponen resistencia a esa adaptación. En la pubertad, muchos jóvenes eligen nuevos valores que son diametralmente opuestos a los de sus padres; forman, pues, nuevos ideales e intentan hacerlos realidad. Pero cuando esta tentativa no se halla arraigada en la vivencia de las propias necesidades y sentimientos auténticos, el joven se adaptará a los nuevos ideales de modo parecido a como, en otros tiempos, se adaptaba a sus padres. Volverá a renegar de su verdadero Yo para ser reconocido y amado por el grupo de jóvenes de su edad o por su pareja. Sin embargo, nada de esto sirve en realidad contra la depresión. Pues esa persona tampoco será ella misma cuando sea adulta, y no se conocerá ni se querrá; lo hará todo para ser amado por alguien, tal y como lo hubiera necesitado con urgencia en otro tiempo, siendo niño. Y esperará conseguirlo al fin mediante la adaptación. Los dos ejemplos siguientes pueden ilustrar lo expuesto.

1. Paula, de veintiocho años, quisiera liberarse de su familia patriarcal, en la que la madre se halla sometida al padre. Se casa entonces con un hombre sumiso, y parece haber hecho algo totalmente distinto de lo que hiciera su madre. El marido consiente que ella duerma en casa de sus amigos. Ella misma se prohíbe sentimientos de celos y de ternura, y quisiera poder relacionarse con muchos hombres sin atarse sentimentalmente a fin de sentirse autónoma como un hombre. Pero tiene tal necesidad de «progresismo» que se deja maltratar y humillar por sus amigos cuando a éstos les viene en gana hacerlo, reprimiendo a la vez todos sus sentimientos de humillación y de rabia en la creencia de que así quedará libre de prejuicios y será una mujer moderna. A través de estas relaciones ha salvado, pues, su docilidad infantil, pero también ha hecho suya inconscientemente la sumisión de su madre. Como sufría de depresiones agudas y era dependiente del alcohol, comenzó una terapia reveladora que le ha permitido sentir los efectos que en ella había tenido aquella sumisión de la madre. Con el tiempo, estas confrontaciones directas e internas con la madre le permitieron no seguir incorporando, inconsciente y compulsivamente, la actitud de su madre en sus relaciones de pareja, y poder amar por fin a gente digna de su amor.

2. Amar, de cuarenta años, hijo de una familia africana, creció solo con su madre; el padre murió cuando él era aún muy pequeño. La madre insiste en la observación de ciertos modales e impide por todos los medios que el niño sienta y, menos aún, exprese sus necesidades infantiles. Por otro lado, le hace con regularidad masajes en el pene hasta la pubertad, supuestamente por consejo de los médicos. Ya adulto, el hijo se separa de la madre y de su mundo, y se casa con una europea que, además, pertenecía a un estrato social totalmente distinto al de su casa paterna. No hay que atribuir a un azar, sino a la historia infantil de Amar, almacenada en su cuerpo pero aún inconsciente para él, el que eligiera una mujer que lo torturara, humillara y le diera inseguridad hasta un grado extremo, y que él no pudiera hacerle frente en modo alguno ni tampoco abandonarla. Este torturante matrimonio es, como el ejemplo anterior, un intento por evadirse del sistema social de los padres con ayuda de otro sistema. El

hombre adulto pudo liberarse sin duda de la madre de su adolescencia, pero emocionalmente quedó ligado a la imagen materna de su infancia, que seguía siendo inconsciente, y que su mujer sustituía mientras él mismo no podía vivir sus sentimientos de aquellas etapas. En la terapia fue para él terriblemente doloroso darse cuenta de la medida en que había admirado a su madre siendo niño y, al mismo tiempo, cómo en su indefensión se había sentido manipulado por ella, en qué medida la había amado y odiado, y había estado a merced de ella. Sin embargo, tras haber vivido estos sentimientos, no tuvo que temer más a su esposa y, por primera vez, se atrevió a verla como de verdad era. El niño debe adaptarse para conservar la ilusión de amor, de atención a su persona y de bienestar. El adulto ya no necesita esta ilusión para sobrevivir. Puede renunciar a la ceguera y así, con los ojos abiertos, decidir lo que va a hacer.

Tanto el grandioso como el depresivo reniegan plenamente de la realidad de su infancia al vivir como si aún pudieran salvar la disponibilidad de sus padres: el grandioso, en la ilusión del éxito, y el depresivo, en el miedo a perder por su propia culpa la atención hacia su persona. Pero ninguno de los dos puede dar cabida a la verdad de que en el pasado no existió amor alguno y de que ningún esfuerzo del mundo podrá cambiar nunca este hecho.

La leyenda de Narciso

La leyenda de Narciso describe la tragedia de la pérdida del Yo, del llamado trastorno narcisista. El Narciso que se refleja en el agua está enamorado de su hermoso rostro, del que su madre se sentía, sin duda, orgullosa. También la ninfa Eco responde a las llamadas del joven, de cuya belleza está enamorada. Las llamadas de Eco engañan a Narciso. También le engaña su imagen especular en la medida en que sólo refleja su parte perfecta y extraordinaria, mas no las otras partes. Su parte posterior y su sombra, por ejemplo, le quedan ocultas, no pertenecen a su amada imagen especular, son excluidas de ella.

Este estadio de la fascinación es comparable con la grandiosidad, así como el siguiente, el deseo destructor de sí mismo, es comparable con la depresión. Narciso no quería ser nada más que el joven hermoso, negaba su verdadero Yo, quería fusionarse con la bella imagen. Y esto lo condujo a la autoentrega, a la muerte, o bien —en la versión de Ovidio— a la metamorfosis en flor. Esta muerte es una consecuencia lógica de la fijación en el falso Yo. Pues no son sólo los sentimientos «bellos», «buenos» y complacientes los que nos permiten estar vivos, dan profundidad a nuestra existencia y nos proporcionan ideas decisivas, sino a menudo aquellos que nos resultan incómodos e inadecuados, precisamente aquellos que preferiríamos evitar; impotencia, vergüenza, envidia, celos, confusión, rabia y duelo. En el espacio de la terapia, estos sentimientos pueden ser vividos, comprendidos y ordenados. En este sentido, dicho espacio constituye un espejo del mundo interior, que resulta mucho más rico que el «rostro hermoso». Narciso está enamorado de su imagen idealizada, pero ni el Narciso grandioso ni el depresivo pueden amarse realmente. Su entusiasmo por su respectivo falso Yo les imposibilita no sólo el amor al otro, sino también, pese a todas las apariencias, el amor por la única persona que les ha sido confiada por entero: ellos mismos.

III El círculo infernal del desprecio

La humillación del niño, el desprecio de la debilidad y sus consecuencias.
Ejemplos de la vida cotidiana

Mientras viajaba durante unas vacaciones mis ideas giraron en torno al tema «desprecio» y releí una serie de apuntes que acerca de ese mismo tema había hecho con anterioridad. Tal vez haya que atribuir a esta sensibilización mía el que viviera mucho más intensamente que de costumbre una escena trivial y sin hechos espectaculares, una de esas escenas que, sin duda, deben de producirse con suma frecuencia. Voy a iniciar mis reflexiones relatándola, pues con su ayuda podré ilustrar, sin riesgo de indiscreción, una serie de ideas que he ido adquiriendo en el curso de mi trabajo.

Un día, mientras daba un paseo, vi delante de mí a una pareja joven, ambos muy altos, a cuyo lado correteaba lloriqueando un niño de unos dos años. (Estamos acostumbrados a ver este tipo de situaciones desde la perspectiva del adulto, y yo quisiera intentar aquí, a propósito, describir ésta desde el ángulo del niño que la experimentó.) Los dos acababan de comprarse un helado en un quiosco y estaban lamiéndolo con fruición. El niño también quería un helado igual. La madre le dijo en tono cariñoso: «Ven, que te dejaré darle un mordisco al mío, uno entero sería demasiado frío para ti». Pero el niño no quería morder, sino que estiraba la mano hacia el helado que su madre le sustraía. Empezó a llorar desesperadamente, y la misma situación volvió a repetirse con el padre: «Ven, ven a morder el mío», le dijo éste con cariño. «¡No, no!», exclamó el niño volviendo a corretear; quiso apartarse, pero regresó y lanzó una mirada triste y envidiosa hacia donde los dos adultos saboreaban su helado, contentos y solidarios. Éstos le ofrecieron varias veces un mordisco, y cada vez que el niño estiraba su manita hacia el helado, la mano de los adultos se alejaba con el preciado tesoro.

Y cuanto más lloraba el niño, más se divertían sus padres. Se reían muchísimo y esperaban divertir también al niño con sus risas: «Oye, pero si no es para tanto, no sigas haciendo el numerito». En una de éstas, el niño se sentó en el suelo, de espaldas a los padres, y empezó a tirar guijarritos hacia atrás, en dirección a su madre, hasta que de pronto se levantó y, angustiado, miró si sus padres aún seguían allí. Cuando el padre hubo terminado su helado, le dio el palito al niño y siguió caminando. Esperanzado, el pequeño intentó lamer el trocito de madera, lo observó, lo tiró, quiso alcanzarlo de nuevo, no lo hizo, y un sollozo profundo y solitario, cargado de desilusión, estremeció su cuerpecito. Luego echó a trotar valientemente detrás de sus padres.

Me pareció evidente que el niño no se había visto frustrado en su «deseo pulsional oral», pues hubiera podido mordisquear el helado varias veces, pero sí había sido humillado y frustrado todo el tiempo. No se entendió que él deseaba tener el palito en su mano *al igual que los otros*; y algo más: se rieron de ello, su necesidad fue objeto de burla y diversión. Se vio enfrentado a dos gigantes que, orgullosos de ser consecuentes, se apoyaban incluso uno al otro, mientras que él permanecía totalmente solo con su dolor, incapaz, en apariencia, de decir algo más que «no» y de hacerse entender por esos padres a través de sus gestos (bastante expresivos, por lo demás). No tenía ningún defensor. Cuán injusta es, además, esta situación en la que un niño se encuentra ante dos adultos más fuertes que él como ante una muralla; denominamos «coherencia en la educación» al hecho de negarle al niño la posibilidad de quejarse ante uno de los padres de la conducta del otro.

Podríamos preguntarnos por qué los padres se portaron de forma tan poco empática. ¿Por qué a ninguno de los dos se le ocurrió, por ejemplo, comer más rápido o incluso tirar la mitad de su helado para darle al niño el palito con el resto aún comible? ¿Por qué ambos se echaron a reír y comían tan lentamente, mostrándose tan indiferentes a la desesperación de su hijo, que era evidentísima? No eran padres malos ni fríos, el padre se había dirigido al niño en términos muy cariñosos.

Y, sin embargo, ambos mostraron una carencia de empatía, al menos en aquel momento.

Sólo es posible explicarse este enigma si se les mira también a ellos como a un par de niños inseguros que encuentran por fin a un ser más débil ante el cual pueden sentirse más fuertes. ¿Qué niño no ha sentido alguna vez que otros se han burlado de su miedo diciéndole, por ejemplo: «No tienes por qué asustarte de una cosa así»? El niño se siente en esos casos humillado y despreciado por no haber podido calibrar el peligro, y a la primera oportunidad traspasará esos sentimientos a otro niño aún más pequeño.

Estas experiencias se dan con toda clase de matices y puntualizaciones; hay un hecho común a todas ellas: el miedo del niño débil y desamparado proporciona una sensación de fortaleza al adulto,

incluso la posibilidad de manipular el miedo (en el otro), cosa que él no puede hacer con su propio miedo.

Es asimismo indudable que, dentro de veinte años o incluso antes, nuestro niño repetirá la aventura del helado con sus hijos, pero seguro que él será entonces el poderoso, y el otro aquel pequeño ser desamparado, envidioso e impotente al que por fin ya no tendrá que seguir llevando en su interior y podrá escindir y situar fuera.

El desprecio por este ser más débil y pequeño se convierte así en la mejor protección contra la irrupción de los propios sentimientos de impotencia: es la expresión de la debilidad escindida. El fuerte que conoce su debilidad porque la ha vivido no necesita hacer demostraciones de fuerza mediante el desprecio.

También los sentimientos de impotencia, celos y abandono son a veces vividos por el adulto en su propio hijo, ya que en su infancia no tuvo oportunidad de vivirlos conscientemente. Más arriba he descrito el caso de un paciente que se veía impelido a conquistar, seducir y abandonar mujeres hasta que pudo vivir su propio y reiterado abandono por parte de la madre. En esa etapa recordó que era ridiculizado a menudo y experimentó por primera vez los sentimientos de humillación y envilecimiento de aquel entonces. Todo aquello había permanecido oculto para él en ese momento.

Podemos «liberarnos» de los dolores no vividos delegándolos en nuestros propios hijos. Más o menos como en la escena del helado que acabamos de describir: «Mira, nosotros somos mayores, nos está permitido; para ti en cambio es demasiado frío, sólo cuando seas lo suficientemente mayor podrás disfrutar con la misma tranquilidad con que lo hacemos nosotros».

Lo que humilla al niño no es la no realización de la pulsión, sino el desprecio de su persona. La afección se ve, en general, reforzada por el hecho de que los padres, gracias a su amenazadora condición de «mayores», se vengan inconscientemente en el hijo de sus propias humillaciones. En los curiosos ojos del niño reencuentran su propio pasado humillante del que tienen que defenderse con el poder al que ya han accedido. Ni con la mejor buena voluntad podemos liberarnos de los modelos que tan tempranamente aprendimos de nuestros padres, pero quedaremos libres de ellos en cuanto nos permitamos sentir y advertimos cómo sufríamos bajo esos modelos. Sólo entonces estaremos en condiciones de advertir lo destructivos que eran, aunque hoy aún nos topemos a menudo con ellos.

En muchas sociedades, las niñas pequeñas son además discriminadas por ser niñas. Pero, como las mujeres detentan el poder sobre recién nacidos y lactantes, las que fueron niñas transmiten este desprecio a su propio hijo a una edad muy temprana. El hombre adulto idealizará luego a su madre, porque todo ser humano se aferra a la idea de haber sido realmente amado, y despreciará a las otras mujeres, de las que puede vengarse en lugar de la madre. Y éstas, las mujeres adultas y humilladas, no suelen tener a su vez otra posibilidad de descargar su lastre que endilgándose a su propio hijo. Todo puede ocurrir entonces de modo oculto e impune; el niño no puede contarle en ningún lado, salvo quizá más tarde a través de alguna perversión o neurosis obsesiva, cuyo lenguaje será, sin embargo, lo suficientemente críptico como para no delatar a la madre.

El desprecio es el arma del débil y la capa protectora contra sentimientos que nos recuerden nuestra propia historia. Y en la base de todo desprecio, de cualquier discriminación, se encuentra el ejercicio del poder —más o menos consciente, incontrolado, oculto y tolerado por la sociedad (excepto en casos de homicidio o malos tratos corporales serios)— del adulto sobre el niño. Lo que el adulto haga con el alma de su hijo es asunto de su exclusiva competencia, la trata como si fuera propiedad suya, algo similar a lo que ocurre con los ciudadanos en un Estado totalitario. Pero el adulto nunca estará sometido a éste en la misma medida en que un niño pequeño lo está a sus padres, que desprecian sus derechos. Mientras no nos sensibilicemos ante los padecimientos del niño pequeño, este ejercicio del poder no será atendido ni tomado en serio por nadie, y sí totalmente trivializado, pues se trata tan sólo de niños. Pero estos niños se convertirán, veinte años más tarde, en adultos que les cobrarán todo esto a sus propios hijos. Puede que a nivel consciente combatan la crueldad «en el mundo», y, a la vez, se la impongan de manera inconsciente a otras personas de su entorno, porque llevan dentro de sí una idea de la crueldad a la que ya no tendrán acceso, una idea que permanece oculta tras las idealizaciones de una infancia feliz y los impulsa a cometer actos destructivos.

Urge que esta «transmisión hereditaria» de la destructividad de una generación a la siguiente sea sustituida por una toma de conciencia emocional. Una persona que abofetea, golpea u ofende conscientemente a otra sabe que está haciéndole daño, aunque no sepa por qué lo hace. ¡Pero cuántas

veces no se han dado cuenta nuestros padres —ni nosotros mismos frente a nuestros hijos— de lo profunda, dolorosa y duradera que podía ser la herida que infligíamos al Yo embrionario de nuestros hijos! Es una gran suerte que nuestros hijos lo adviertan y puedan decírnoslo, que nos den la oportunidad de ver nuestras omisiones y nuestros fallos y de pedir disculpas. Entonces les será posible desechar las cadenas del poder, la discriminación y el desprecio que vienen transmitiéndose de generación en generación. No tendrán ya necesidad de defenderse de la impotencia ante el poder cuando su impotencia temprana y su rabia se conviertan en vivencia consciente.

Sin embargo, en la mayoría de los casos, el propio sufrimiento infantil permanece oculto a nivel emocional para el sujeto y constituye precisamente por eso la fuente oculta de nuevas —y a veces muy sutiles— humillaciones en la generación siguiente. En estos casos tenemos a nuestra disposición varios mecanismos de defensa, tales como la renegación (del propio sufrimiento, por ejemplo), la racionalización («le debo una educación a mi hijo»), el desplazamiento («no me hacía daño mi padre, sino mi hijo»), la idealización («las palizas de mi padre me hicieron bien»), etcétera, pero sobre todo el mecanismo de conversión del sufrimiento pasivo en conducta activa.

Los ejemplos siguientes ilustrarán la sorprendente similitud con que la gente se defiende de su destino infantil, aunque presenten notables diferencias en la estructura de su personalidad y en su grado de formación.

Un hijo de campesinos griegos, de unos treinta años, dueño de un pequeño restaurante en Europa occidental, explica con orgullo que jamás bebe alcohol y que debe a su padre esta práctica de la abstinencia. A los quince años, un día en que volvió a casa borracho, recibió una paliza tan fuerte de su padre que estuvo una semana entera sin poder moverse. Desde entonces el alcohol le resulta tan repulsivo que nunca más ha podido llevarse una gota a los labios, aunque su oficio lo mantenga en constante contacto con él. Cuando oí que pensaba casarse pronto, le pregunté si también les pegaría a sus hijos. «Por supuesto», fue la respuesta, «sólo a golpes puede educarse debidamente a un niño, es el mejor método para hacerse respetar. En presencia de mi anciano padre yo jamás fumaría, por ejemplo, aunque él mismo fume; es una muestra de mi respeto por él.» El hombre no parecía tonto ni antipático, pero su formación escolar no era muy sólida. Se podía confiar, por lo tanto, en la ilusión de que con una explicación intelectual sería posible contrarrestar el proceso de destrucción psíquica.

Pero, ¿qué ocurre con esta ilusión en el ejemplo siguiente, cuyo protagonista es un hombre culto?

En los años setenta, un escritor checo con talento lee pasajes de sus obras en una ciudad de la República Federal Alemana. A continuación tiene lugar una charla con el público durante la cual le hacen preguntas sobre su vida, a las que él responde con toda naturalidad. Explica que, aunque en su momento tomó partido por la primavera de Praga, actualmente disfrutaba de una gran libertad y hasta podía viajar con frecuencia a Occidente. Luego pasa a describir la evolución de su país en los últimos años. Interrogado acerca de su niñez, habló con ojos brillantes de entusiasmo sobre su dotado y polifacético padre, que lo había promocionado espiritualmente y había sido un verdadero amigo para él. Sólo al padre había podido mostrarle sus primeros relatos. El padre estaba muy orgulloso de él, e incluso cuando le pegaba —cosa que hacía a menudo para castigar las travesuras que la madre le contaba—, se sentía orgulloso si su hijo no lloraba. Como las lágrimas suponían golpes adicionales, el niño aprendió a contenerlas y hasta se sentía orgulloso de obsequiar a su admirado padre con algo tan importante como su valentía.

Aquel hombre habló de esas palizas regulares como si se tratara de lo más normal del mundo (cosa que para él, desde luego, lo eran), y añadió luego: «No me hicieron daño alguno, me prepararon para la vida, me endurecieron y enseñaron a ser valiente. Por eso he podido llegar tan lejos profesionalmente». Y de este modo, podría añadirse, pudo adaptarse tan bien al régimen comunista.

A diferencia del mencionado escritor checo, el director cinematográfico Ingmar Bergman habló sobre su niñez en un programa televisivo y se refirió a ella —en un tono totalmente consciente y con una comprensión mucho mayor (aunque sólo intelectual) de los elementos relacionantes— como a una crónica de humillaciones; la humillación fue el instrumento esencial de su educación. Así, por ejemplo, cuando se mojaba los pantalones, tenía que llevar todo el día un vestido rojo para que los demás pudieran verlo y él tuviera que avergonzarse. Era el menor de los dos hijos de un pastor protestante. En la entrevista televisiva relató una escena que solía repetirse a menudo durante su infancia: su hermano mayor era golpeado en la espalda por el padre, y la madre restañaba la espalda sangrante del hermano con algodón. Él asistía a la flagelación, sentado.

Bergman relató esta escena sin excitación alguna, con total frialdad. Uno se lo imaginaba allí, de niño, observando aquello con toda tranquilidad. Seguro que no huía, ni cerraba los ojos, ni gritaba. Daba la impresión de que, si bien esta escena se había producido realmente, era al mismo tiempo un recuerdo encubridor de aquello que le había sucedido a él mismo. Pues es muy difícil suponer que semejante padre le pegase sólo a su hermano.

Muchas personas viven largo tiempo convencidas de que las humillaciones sólo iban dirigidas a sus hermanos. Únicamente en el curso de la terapia reveladora podrán recordar, entre sentimientos de odio e impotencia, pero también de ira e indignación, lo humillados y abandonados que se sentían ellos mismos cuando su querido padre los vapuleaba, y podrán vivir al fin esos sentimientos.

No obstante, Bergman tenía otra posibilidad de trato con sus sufrimientos, además del desplazamiento y la renegación: hacer cine y delegar en los espectadores los sentimientos rechazados. Imaginemos que, como espectadores de sus películas empezamos a vivir los sentimientos que el, como hijo de semejante padre, no pudo experimentar abiertamente entonces y que sin embargo conservó en su interior. Sentados frente a la pantalla, como el chiquillo que él fue en otro tiempo, nos vemos confrontados con una crueldad que aflige a «nuestro hermano» y apenas nos sentiremos capaces o dispuestos a acoger en nosotros toda esta brutalidad con sentimientos auténticos. La rechazaremos. Cuando Bergman refiere luego, con gran consternación, que hasta 1945 no logro darse cuenta de lo que era el nacionalsocialismo pese a haber viajado a menudo por Alemania durante la era hitleriana, su constatación me parece una consecuencia de aquella infancia. La crueldad era el aire familiar que había tenido que respirar desde niño. ¿Cómo hubiera podido sorprenderle?

¿Por qué he traído a colación tres ejemplos de hombres que recibían castigos corporales? ¿No son acaso situaciones límite? ¿Será porque quiero investigar las consecuencias de las palizas? No, en absoluto. Podemos suponer tranquilamente que, en este caso, se trata de simples excepciones. He elegido estos ejemplos en parte porque no me fueron confiados como secretos, sino que son ya del dominio público, y, sobre todo, para mostrar que también los peores malos tratos permanecen ocultos gracias a la fuerte tendencia idealizadora del niño. No hay tribunal, fiscal ni juicio alguno, todo queda oculto en las tinieblas del pasado, y, cuando se dan a conocer hechos, éstos son presentados bajo el nombre de buenas acciones. Pero si esto es así en los casos más evidentes de malos tratos corporales, ¿cómo podrá revelarse entonces la tortura psíquica, que de todas formas resulta menos visible y mucho más discutida? ¿Quién tomará realmente en serio las sutiles humillaciones tal y como se manifestaban en el ejemplo del niño con el helado? No obstante, sí que aflorarán sin excepción en todas las terapias de los adultos, en cuanto éstos hayan aprendido a dar paso a sus sentimientos. La explotación del niño por los padres conduce a una larga serie de abusos y humillaciones sexuales y no sexuales que, más tarde, siendo ya adulto (a menudo siendo ya padre o madre), aquel niño irá descubriendo penosamente a través de la terapia.

Un padre que haya crecido en un ambiente puritano se sentirá, en ciertos casos, muy inhibido en sus relaciones sexuales matrimoniales, y así, por ejemplo, sólo se atreverá a mirar con detenimiento y por primera vez el órgano genital femenino, a jugar con él y a sentirse excitado durante el baño de su hijita pequeña. De modo similar, una madre que de pequeña fue víctima de abusos sexuales y se asustó y sintió humillada al ver un pene erecto, desarrolló miedo ante el órgano sexual masculino. Una mujer así podrá, en determinadas circunstancias, manipular su miedo sólo a través de su hijito pequeño. Podrá, por ejemplo, «secar» tanto al niño después del baño que éste tenga una erección nada peligrosa ni amenazadora para ella. También podrá masajear sin miedo el pene de su hijo hasta la pubertad de éste, a fin de «quitarle la fimosis». Bajo la protección del amor incuestionable que todo niño brinda a su madre, ésta podrá continuar sus auténticas y vacilantes indagaciones sexuales, que tan temprano interrumpiera.

Pero ¿qué supone para el niño ser explotado por padres sexualmente inhibidos? Todo niño busca contactos tiernos y se sentirá feliz si se los dan. Pero, al mismo tiempo, se sentirá inseguro si le despiertan sentimientos que no se hubieran presentado de forma espontánea en aquella fase de su desarrollo. Esta inseguridad se verá más acentuada aún por el hecho de que sus propias actividades autoeróticas serán castigadas con palabras condenatorias o miradas despreciativas de los padres.

Además de las sexuales, hay otras formas de violación del niño, como por ejemplo las que se realizan con ayuda del adoctrinamiento, que se halla en la base tanto de la educación «antiautoritaria» como de la «buena». En ambas formas de educación, las verdaderas necesidades del niño en las distintas fases de su desarrollo no pueden ser percibidas. En cuanto el niño es sentido como un objeto de propiedad con el cual se persiguen una serie de objetivos, en cuanto se apoderan de él, su crecimiento vital se ve violentamente interrumpido.

Uno de los dogmas evidentes de nuestra educación consiste en cortar desde un principio las raíces

vivas y tratar luego de sustituir su función natural recurriendo a métodos artificiales. Así, por ejemplo, se limita la curiosidad del niño («hay preguntas que no se hacen»), y, más tarde, cuando ya carece del impulso natural para aprender, se le ofrecen clases de recuperación no bien tiene dificultades en la escuela. Hallamos un ejemplo similar en el comportamiento del maniaco, caso éste en que la relación objetal ya ha sido interiorizada. Las personas que, de niños, tuvieron que reprimir con éxito sus sentimientos demasiado intensos, tratan de recuperar a menudo, con ayuda de la droga o del alcohol, y al menos por breve tiempo, la propia intensidad vivencial perdida [cf. Alice Miller, *Por tu propio bien*, Tusquets editores (Ensayo 37), Barcelona, 1997].

Para que podamos evitar la violación y discriminación inconscientes del niño, éstas tendrán que convertirse ante todo en vivencias conscientes para nosotros mismos. Sólo una sensibilización a las formas refinadas y sutiles de humillar a un niño podría ayudarnos a desarrollar ese respeto que el niño necesita desde su primer día de vida para poder crecer psíquicamente. Hay distintas vías para alcanzar esta sensibilización, por ejemplo, la observación de situaciones con niños ajenos en las que se intente una compenetración con el niño y, sobre todo, el desarrollo de una empatía para con nuestro propio destino.

El desprecio en el espejo de la terapia

¿Puede representarse una historia que no se conoce? Por imposible que esto parezca, ocurre permanentemente, a menudo como un actuar ciego, y no tiene repercusiones. Para que la historia pueda ser comprendida y elaborada, necesitamos el instrumental adecuado. Luego iremos encontrando poco a poco nuestra historia en la vivencia de nuestros propios sentimientos y necesidades, si podemos aceptarlos, respetarlos y considerarlos legítimos.

Esto vale también para el terapeuta. En algunos seminarios o controles individuales se me ha preguntado a veces cómo habría que proceder con los sentimientos «indeseados», por ejemplo, la indignación que el paciente suele despertar de vez en cuando en el terapeuta. Un terapeuta sensible experimentará naturalmente esta indignación. La pregunta es: ¿debería reprimirla para no desairar al paciente? Pero, en este caso, el paciente sentiría la indignación reprimida y se confundiría. ¿Debería ponerla de manifiesto el terapeuta? Esta maniobra podría angustiar al paciente.

La pregunta acerca de cómo proceder con la indignación y otros sentimientos indeseados ya no vuelve a plantearse si se parte del supuesto de que todos los sentimientos que el paciente despierta en la persona del terapeuta forman parte del intento inconsciente por contarle su historia y, al mismo tiempo, ocultársela, es decir, protegerse. El paciente no tendrá otra posibilidad de contar su historia que haciéndolo exactamente en la forma inconsciente en que lo hace. En este sentido, todos los sentimientos que vayan surgiendo en el terapeuta pertenecen a esa historia críptica y no pueden ser rechazados por él. El terapeuta deberá ser capaz de dar cabida a sus sentimientos y de explicárselos a sí mismo. Sólo entonces podrá experimentar hasta qué punto los sentimientos que en él hace surgir la persona que busca su ayuda le recuerdan su propia historia reprimida, requiriéndole que elabore esa parte en sí mismo. Esto se aplica también a asistentes que trabajen con drogodependientes y otras víctimas de abusos sexuales y físicos en la infancia. Por lo general, sólo dejan paso a un asomo de su propio miedo, y lo tapan herméticamente ante sí mismos con teorías abstractas, ideologías, trivializaciones o comportamientos autoritarios.

La articulación quebrantada del Yo en la compulsión a la repetición

La capacidad adquirida de abrirse a ciertos sentimientos libera en el paciente una serie de necesidades y deseos antiguos, largo tiempo reprimidos, que, sin embargo, no pueden ser satisfechos sin autocastigo o no pueden satisfacerse ya porque guardan relación con situaciones pasadas. Este último caso queda ilustrado por el ejemplo del deseo inaplazable y apremiante de tener hijos, deseo que expresa, entre otras cosas, el de tener una madre disponible.

Pero hay también una serie de necesidades que pueden y deben ser satisfechas sin falta en el presente y que surgen regularmente en la terapia. Entre ellas figura, por ejemplo, la necesidad esencial a todo ser humano de articularse con libertad, es decir, de poder presentarse en público tal cual es en su lenguaje, en sus gestos, en su conducta, en el arte y en toda expresión auténtica que se inicie con los berridos del lactante. Las personas que, de niños, tuvieron que ocultar su verdadero Yo ante sí mismas y ante los demás se sienten fuertemente impulsadas a derribar las antiguas barreras, aunque este primer paso hacia fuera vaya unido a un gran miedo.

El primer paso no conduce siempre a la liberación, sino a la repetición de los miedos de la constelación infantil, es decir, a vivir una serie de sentimientos torturantemente vergonzosos y de una dolorosa desnudez, que acompañan la operación de «mostrarse». Estos miedos a desnudarse recuerdan a los antiguos. Cuando son vividos, comprendidos y explicados en relación con la antigua situación, se pone de manifiesto hasta qué punto eran fundados en aquel entonces. Pero cuando no se realiza este trabajo interior, el paciente seguirá buscando, con seguridad de sonámbulo, personas que, al igual que sus padres (aunque por otros motivos), no tengan la posibilidad de comprenderlo. Y se esforzará precisamente por que esas personas lo entiendan, es decir, por hacer posible lo imposible.

En una determinada fase de su terapia, Linda, cuarenta y dos años, se enamoró de un hombre mayor, sensible e inteligente que, sin embargo, fuera del erotismo, rechazaba todo cuanto no pudiese comprender intelectualmente y sentía la necesidad de defenderse contra ello. Precisamente a este hombre le enviaba ella largas cartas, en las que intentaba explicarle los caminos que hasta entonces había seguido en la terapia. Consiguió hacer caso omiso de *todas* las señales de extrañeza de su corresponsal y redobló sus esfuerzos, hasta que se dio cuenta de que había vuelto a encontrar un sustituto del padre y, por consiguiente, no podía perder la esperanza de ser finalmente comprendida. El despertar trajo al principio sentimientos de vergüenza cáusticos y dolorosos, que duraron un buen tiempo. Hasta que un día dijo: «Me veo a mí misma tan ridícula como si hubiera estado hablando con una pared y esperase que me respondiera; como una niña tonta». Yo le pregunté: «¿Se reiría usted si viera a una niña que debe confiarle sus penas a una pared porque a su alrededor

no hay nadie más?». Los sollozos desesperados que siguieron a mi pregunta abrieron a la paciente el acceso a una parte de su realidad temprana, que había consistido en una soledad infinita. Y al mismo tiempo la liberó por fin de los dolorosos y destructivos sentimientos de vergüenza.

Sólo mucho más tarde pudo Linda darse el lujo de comprender la experiencia de la «pared» en su contexto biográfico. Esta mujer, que por lo general sabía expresarse con gran claridad, empezó a contar todo en forma tan extrañamente confusa y precipitada que, durante cierto tiempo, ya no tuve oportunidad de comprenderla en detalle, probablemente como en su momento les ocurrió a sus padres. Vivió momentos de odio y rabia repentinos, y me reprochó mi indiferencia y falta de comprensión. Casi no me reconocía aunque yo seguía siendo la misma. Así, en el contacto actual conmigo, tropezó con el distanciamiento que le inspiraba su madre, que había pasado su primer año de vida en una casa cuna y no había podido ofrecer calor alguno a su hija.

La hija lo sabía hacía tiempo, pero para ella seguía siendo sólo un saber de orden intelectual. Además, la compasión que le inspiraba su madre le impedía percibir y sentir su propia carencia. La imagen de la «pobre madre» había bloqueado sus propios sentimientos. Sólo con los reproches que nos dirigió primero a mí y luego a su madre se puso de manifiesto la infinita desesperación que le había dejado su nunca satisfecho anhelo de contacto. Los recuerdos reprimidos de su madre lejana y nada proclive al contacto habían mantenido en la hija la sensación de la «pared» que tan dolorosamente la separaba de las demás personas. Con los violentos reproches acabó liberándose también de la compulsión a la repetición que consistía en entregarse siempre a un interlocutor incapaz de comprenderla y sentir que dependía de él sin esperanzas.

El desprecio en la perversión y en la neurosis obsesiva

Si partimos del supuesto de que toda la evolución emocional de un ser humano (y el equilibrio que se constituye sobre ella) depende de cómo, ya en los primeros días y semanas, vivieron sus padres las manifestaciones de sus incipientes necesidades y sensaciones, y de cómo respondieron a ellas, tendremos que admitir que, ya entonces, se habían echado las primeras bases de una tragedia posterior. Si la madre no puede cumplir con su función especular ni alegrarse de la existencia del niño, sino que depende de su manera de ser determinada, se producirá entonces la primera selección: lo «bueno» será separado de lo «malo», lo «feo» de lo «bello», y lo «correcto» de lo «falso», y esta selección será interiorizada por el niño. Sobre este telón de fondo tendrá lugar una serie de interiorizaciones de actitudes valorativas de los padres.

Un niño pequeño de estas características tendrá que sentir que hay algo en él que su madre no puede «utilizar». Así, por ejemplo, se suele esperar que el niño sepa dominar sus funciones corporales lo antes posible: supuestamente para no chocar contra los demás, pero en realidad tan sólo para no trastornar la represión de los padres que, de niños, debieron también sentir miedo a «chocar», aunque mantuvieran reprimida esta experiencia.

Marie Hesse, la madre del escritor Hermann Hesse, relata en sus *Diarios* cómo su voluntad se vio quebrantada cuando tenía cuatro años. Cuando su hijo cumple cuatro años, ella declara sufrir muy particularmente con la terquedad del niño, que combate con diversa fortuna. A los quince años, Hermann Hesse es enviado a Stetten, a un hospital para enfermos mentales y epilépticos, a fin de que «su espíritu terco y contradictorio fuera domesticado al fin». En una carta airada y conmovedora escribe Hesse a sus padres desde Stetten: «Si fuera pietista, y no un ser humano, tal vez podría confiar en vuestra comprensión». Sin embargo, sólo tras una «enmienda» se le abría la posibilidad de salir del hospital, de modo que el joven «se enmendó». En un poema posterior, dedicado a sus padres, se restituyen la renegación y la idealización: Hesse se acusa de haberles complicado la vida a sus progenitores con «su manera de ser».

Muchas personas conservan durante toda su vida este sentimiento de culpa, esta sensación opresiva de no haber satisfecho las expectativas de sus padres. Es más fuerte que cualquier intento por explicar, desde una perspectiva intelectual, que la tarea de un niño no puede consistir en satisfacer las necesidades de sus padres. No hay argumento capaz de contrarrestar estos sentimientos de culpa, pues tuvieron su origen en una etapa muy temprana y de ella recaban su intensidad y su contumacia. Sólo en una terapia reveladora podrán ir disolviéndose lentamente.

La mayor de las heridas —no haber sido amado por lo que uno era— no puede curarse sin el trabajo del duelo. Puede ser negada con más o menos éxito (como por ejemplo en la grandiosidad y la depresión), o reabierta constantemente en la compulsión a la repetición. Encontramos esta última posibilidad en la neurosis obsesiva y en la perversión. Las reacciones de desprecio de los padres ante el comportamiento del niño permanecen registradas en él y almacenadas en su cuerpo como recuerdos inconscientes. El espanto y la extrañeza, la repugnancia y el asco, la irritación y la indignación, el miedo y el pánico fueron muchas veces suscitados en la madre por los impulsos más naturales del niño, tales

como las actividades autoeróticas, la búsqueda y descubrimiento del propio cuerpo, la micción, la defecación, la curiosidad o la rabia ante la desilusión y el fracaso. Más tarde, todas estas experiencias quedarán unidas a los ojos espantados de la madre, aunque transferidas a otras personas. Incitan al niño de entonces a cometer acciones compulsivas y perversiones en las que pueden reproducirse las situaciones traumáticas tempranas, pero que seguirán siendo desconocidas para el afectado.

El paciente pasará un mal rato cuando tenga que comunicar al terapeuta sus satisfacciones sexuales o autoeróticas mantenidas hasta entonces en secreto. Claro que también podrá hacerlo sin experimentar ningún tipo de emociones, limitándose a dar una información pura y simple, como si estuviera hablando de una persona extraña. Pero una información de este tipo no le ayudará a romper su soledad ni lo conducirá a la realidad de su infancia. Sólo cuando esté preparado para admitir y vivir los sentimientos de vergüenza o de miedo, se dará realmente cuenta de cómo fue su infancia. Se sentirá vil, sucio o aniquilado del todo por el más inocente de sus actos. Y él mismo se sorprenderá al constatar cuánto tiempo ha subsistido aquel sentimiento de vergüenza reprimido, cuánto tiempo ha tenido cabida junto a sus opiniones tolerantes y progresistas sobre la sexualidad. Sólo estas *vivencias* harán ver al paciente que su adaptación temprana mediante la escisión no fue una muestra de cobardía, sino realmente su única oportunidad de supervivencia, su única posibilidad de escapar de ese miedo a la aniquilación.

¿Puede la propia madre ser tan amenazadora?

Sí, siempre que se sienta orgullosa de haber sido la hijita buena y adorada de su propia madre, que a los seis meses controlaba su micción, al año se mantenía limpia y a los tres años era, a su vez, la «madre» del hermanito menor, etcétera. La madre ve en su propio lactante aquella parte escindida y nunca vivida de su Yo, cuya irrupción en la conciencia teme, y a la vez al desinhibido hermanito-bebé que ella misma cuidó como una madre a una edad muy temprana y que sólo ahora tendrá que envidiar, y quizás odiar, en su propio hijo. Y así, contra su propia convicción, adiestra debidamente a su hijo *con miradas*.

El niño va creciendo y no puede renunciar a vivir su verdad, a expresarla aunque sólo sea de forma muy secreta. Así pues, una persona puede haberse adaptado enteramente a las exigencias de su entorno y haber desarrollado un falso Yo, pero a la vez dejar que siga viviendo, a través de su perversión o su neurosis obsesiva (y muy dolorosamente), algún fragmento de su verdadero Yo. Éste «vivirá», sin embargo, en idénticas circunstancias, o bien en las mismas condiciones en que por entonces vivía el niño junto a su aterrada madre, cuya imagen había reprimido entretanto. La perversión y las compulsiones acabarán escenificando siempre el mismo drama: sólo bajo el presupuesto de una madre aterrada es posible la satisfacción pulsional, es decir, que sólo en el clima del *autodesprecio* puede lograrse un orgasmo (por ejemplo con un fetiche), sólo en representaciones obsesivas (en apariencia), absurdas y sorprendentes (angustiantes), puede imponerse alguna visión crítica.

Nada puede introducirnos mejor en la tragedia oculta de la relación inconsciente madre-hijo sin *bonding*, que la experiencia conjunta del poder destructivo de la compulsión a la repetición y la percepción de su mensaje mudo e inconsciente en la actualización del antiguo drama.

Michael, treinta y dos años, que padecía de una perversión, llevaba en sí el recuerdo inconsciente del rechazo de la madre y, sin saber por qué, temía constantemente el rechazo de los demás. Hacía cosas que, en su entorno inmediato y en su medio social, eran condenadas y despreciadas, y temía el castigo. Si la sociedad santificara de pronto su tipo de perversión (como sucede en determinados círculos), él tendría tal vez que modificar sus compulsiones, mas no por eso se liberaría. Pues el elemento provocador no era el permiso para querer a tal o cual fetiche, sino los ojos extrañados y aterrados que también había descubierto en su terapeuta. Sentirá la necesidad de provocar en éste, con todos los medios de que disponga, repulsión, extrañeza y asco, pues no estaba en condiciones de contarle con palabras lo que había ocurrido al comienzo de su vida.

Sin embargo, estos mensajes, transmitidos mediante provocaciones, no le sirvieron de nada mientras tuvo bloqueados los sentimientos de su infancia y los contextos permanecieron ocultos para él. Con la vivencia de los sentimientos reprimidos y la irrupción de recuerdos trágicos, pudo ponerse fin al actuar ciego y autodestructivo y dar cabida a un duelo auténtico, profundo y no protegido. Todas las distorsiones dejan de ser necesarias en cuanto la herida puede ser vivida. Y entonces se nos revela claramente el callejón sin salida en el cual nos movemos al tratar de aclararle conflictos pulsionales a un paciente que, desde su más temprana infancia, fue *adiestrado para no sentir*. ¿Cómo pueden vivirse los

deseos y conflictos pulsionales sin los sentimientos? ¿Qué significan realmente sin sentimientos de ira, abandono, celos, soledad y enamoramiento?

En los últimos diez años he recibido muchas cartas de lectores contándome que, de jóvenes, eran a todas luces víctimas de acosos sexuales, seducciones y chantajes emocionales por parte de hombres adultos, pero nunca llegaban a reconocer estos hechos como tales. Los recuerdos reprimidos de su infancia no les permitían ver este hecho. Sólo cuando leyeron mi libro *Du sollst nicht merken* (No debes sentir) surgieron sus dudas y la «sospecha». Por primera vez en su vida se atrevieron a cuestionar la conducta y el carácter de aquellos hombres. Nunca se les había ocurrido pensar antes que habían sido engañados, que alguien había explotado su anhelo de amor y atención, porque no podían sentir la injusticia cometida contra ellos: ese tipo de sentimientos se les había olvidado en la infancia. La única vía que les quedaba abierta era la idealización del seductor, del gran amigo, salvador, profesor y maestro, y la dependencia de una determinada forma de comportamiento sexual, de las drogas o de ambas cosas. También la lucha por la aceptación social de un determinado tipo de adicción, sexual o no sexual, es uno de los muchos caminos que suelen elegirse para evitar la confrontación con la propia historia.

Muchas personas sexualizaron a una edad muy temprana sus necesidades de protección, atención, ternura y amor, y conviven con distintas formas de fijaciones sexuales sin haberse detenido nunca a examinar su historia. Se asocian a grupos; aceptan, sin criticarlas, teorías que confirman sus fijaciones, y están convencidas de compartir con otros unos conocimientos de base científica cuando, en el fondo, sólo consiguen disimular así, inconscientemente, su historia reprimida. Mientras lo sigan haciendo perjudicarán a otros tal y como en su momento los perjudicaron a ellos, sin necesidad de sentir el menor escrúpulo.

Creo que el futuro (la terapia) de estas personas y de sus víctimas está amenazado por todo tipo de ideologías. Se les debería informar, por lo tanto, de que es posible descubrir la propia historia, elaborarla y liberarse de fijaciones que podrían ser destructivas tanto para ellas como para los demás. Es francamente impresionante constatar la frecuencia con que falla el actuar sexual *pseudo-pulsional* cuando el paciente empieza a vivir *sus* sentimientos y a percibir sus verdaderos deseos pulsionales.

De un reportaje sobre los burdeles del barrio hamburgués de St. Pauli, publicado en la revista *Stem* el 8 de junio de 1978, extraigo la siguiente frase: «Sientes aquel sueño viril, tan seductor como absurdo, de ser mimado como un niño por las mujeres y, sin embargo, dominarlas a la vez como un pachá». Este «sueño viril» no sólo no es absurdo, sino que proviene de la *necesidad más auténtica y legítima del niño pequeño*. Nuestro mundo tendría sin duda otro aspecto si la mayoría de los niños pequeños tuvieran la oportunidad de disponer de sus madres como pachás y ser a la vez mimados por ellas, sin tener que preocuparse demasiado pronto de las necesidades maternas.

El autor del reportaje preguntó a los clientes qué les procuraba el máximo placer en aquellos locales, y resumió las respuestas en las frases siguientes: «*La disponibilidad y la entrega de las muchachas*: el hecho de que *no fuera preciso hacerles juramentos de amor como a una amiga*, y de que no quedaran *obligaciones, dramas psicológicos ni remordimientos de conciencia* cuando el deseo desaparecía: *"Pagas y eres libre"*. Incluso (y precisamente) el *elemento degradante* que también un contacto de este tipo tiene (y precisamente) para el pretendiente *puede aumentar la excitación*, aunque hablar de estas cosas gusta menos» [las cursivas son mías — A.M.].

La degradación, el autodesprecio y el autoextrañamiento recuerdan el desprecio de la situación primaria y van creando, dentro de la compulsión a la repetición, las mismas condiciones trágicas de placer que en otros tiempos. En este sentido, la compulsión a la repetición es una oportunidad. Puede ser eliminada si el recuerdo es aceptado y elaborado en la terapia reveladora. Si esta oportunidad no se aprovecha, si se ignora lo que la compulsión a la repetición pone de manifiesto, ésta podrá perdurar toda la vida en distintas variantes, sin ser comprendida.

No puede eliminarse un fenómeno inconsciente con declaraciones o prohibiciones. Sólo es posible sensibilizarse ante él para reconocerlo, vivirlo conscientemente y tenerlo bajo control. Una madre no podrá respetar a su hijo mientras no advierta cómo avergüenza, por ejemplo, al niño con alguna observación irónica destinada a encubrir tan sólo su propia inseguridad. Sin embargo, no podrá advertir el enorme grado de humillación, desprecio y envilecimiento que su hijo sentirá a su lado si ella misma nunca ha vivido conscientemente esos sentimientos, sino que ha intentado rechazarlos con ironía.

Algo parecido puede observarse en la mayoría de los psiquiatras, psicólogos clínicos y terapeutas.

Si bien no emplean palabras tales como malo, sucio, pérfido, egoísta o corrompido, hablan entre sí sobre pacientes «narcisistas», «exhibicionistas», «destructivos», «regresivos» o «borderline», sin advertir que confieren a estas palabras un sentido peyorativo. Es posible que, en su vocabulario abstracto, en su *actitud objetivizadora*, e incluso en la estructuración de las teorías y en los diagnósticos apasionados, tengan algo en común con las miradas despreciativas de las madres, esas miradas que provienen de las niñas o niños de tres años adaptados que hay *en ellas*.

No es infrecuente que el terapeuta se vea inducido a veces, ante la actitud despreciativa del paciente, a proteger su propia superioridad con la ayuda de teorías. Pero el verdadero Yo del paciente nunca vendrá a visitarlo a esa trinchera. Se ocultará ante él exactamente como lo hacía ante los aterrados ojos de su madre. Pero si gracias a nuestra sensibilización logramos percibir, tras *cada* desprecio, la historia de la prolongación del niño despreciado, al terapeuta le resultará fácil no sentirse agredido ni parapetarse más tiempo interiormente detrás de las teorías. El conocimiento de la teoría es importante, pero la teoría *correcta* no tiene función defensiva alguna para el terapeuta: es la sucesora de los padres severos y vigilantes.

La «depravación» en el mundo infantil de Hermann Hesse como ejemplo del «mal» concreto

Es muy difícil explicar cómo un hombre pudo vivir con el desprecio que padeció siendo niño, sobre todo con el desprecio por su sensualidad y su alegría de vivir, sin ofrecer ejemplos precisos e ilustradores de ello. Ciertamente es que, con ayuda de diversos modelos teóricos, podríamos representar el «rechazo afectivo», pero no podríamos transmitir el clima emocional con el que sólo esta penosa situación logra familiarizarnos, es decir, que permite al lector la empatía. Al hacer representaciones teóricas nos mantenemos emocionalmente «fuera», podemos tratar sobre «los otros», ordenarlos, agruparlos, nombrarlos, clasificarlos, diagnosticar y discutir acerca de ellos en un lenguaje especializado que les es incomprensible. Si rechazamos este lenguaje, necesitaremos ejemplos.

Pues sólo a partir de la vida concreta puede mostrarse cómo un ser humano ha vivido el «mal» concreto de su infancia como «el mal en sí». Sólo a partir de la historia de una vida individual es posible apreciar lo poco que, de niños, podemos advertir las compulsiones de nuestros padres, y cómo, sin terapia, esta ceguera puede perdurar, en determinadas circunstancias, a lo largo de toda una vida, aunque intentemos una y otra vez escapar de esta prisión que nos enceguece.

Fue así como decidí ilustrar esta compleja situación tomando a Hermann Hesse como ejemplo, un ejemplo que ofrece la ventaja de ser ya conocido y, además, haber sido divulgado por el propio escritor.

Al principio de su *Demián* describe Hermann Hesse la bondad y la pureza de una casa paterna que no ofrece cabida ni atención alguna a la mentira inocente de un niño. (No es difícil, y el autor lo confirma indirectamente, reconocer en esta novela su propia casa paterna.) Y el niño se queda, pues, solo con su pecado y se siente depravado, malo y segregado, aunque nadie le riña y todos (porque nada saben de lo «terrible») sean amables y simpáticos con él.

Muchas personas conocen esta situación. Hasta la forma idealizada de describir una casa tan «pura» no nos resulta extraña y refleja tanto la visión infantil como la crueldad soterrada de una forma de educar que tan bien conocemos.

«Como casi todos los padres», escribe Hesse en *Demián*, «tampoco los míos colaboraron en el despertar de los instintos vitales, de los que nunca se hablaba. Solamente colaboraban *con un cuidado infatigable* en mis esfuerzos desesperados por *negar la realidad* y seguir viviendo en un mundo infantil, que cada día era más irreal y más *falso*. No sé si los padres pueden hacer mucho en estos casos, y no hago a los míos ningún reproche. Acabar con mi problema y encontrar mi camino era sólo cosa mía; y yo no actué bien, como la mayoría de los bien educados» [las cursivas son mías — A.M.].

A los ojos del niño, los padres parecen estar libres de deseos pulsionales, pues tienen los medios y las posibilidades de ocultar sus actividades sexuales, mientras que el pequeño se halla expuesto al control.*

* En su relato *Alma infantil* escribe Hesse: «Los adultos se comportaban como si el mundo fuera perfecto y ellos, semidioses, mientras que los niños sólo éramos seres residuales y escoria». (...) «Constantemente ocurría —al cabo de unos días o de pocas horas— algo que no hubiera debido ocurrir, algo lamentable, desconsolador y oprobioso. ¡Desde los propósitos y promesas más nobles y firmes nos precipitábamos irremisiblemente en el pecado y la bajeza, en la cotidianidad y en la rutina (...) ¿Por qué sería? ¿Por qué ocurría esto? ¿No podía ser de otra manera?» [*Cuentos 3*, Alianza Edit., Madrid, 1980. (N. del E.)]

La primera parte de *Demián* me parece fácilmente asequible, incluso para quienes hayan crecido en círculos diferentes. Lo que a mí me hace tan difícil la continuación de su lectura son las valoraciones tan singulares de Hesse, que, supuestamente, éste recibió de sus padres y abuelos, que eran misioneros. Estas valoraciones inconscientes y extrañas son rastreables en muchos de sus relatos, aunque quizá sea *Demián* la novela donde más directamente se manifiesten.

Aunque Sinclair haya tenido su propia *experiencia de la crueldad* (la extorsión por parte del muchacho mayor), esta experiencia se revela *ineficaz* y no le brinda la clave para entender mejor el mundo. El mal es para él (de acuerdo con el lenguaje misionero) lo «depravado»: ni el odio, ni la crueldad representan para él lo malo, sino fruslerías tan curiosas como, por ejemplo, beber en la hostería.

Esta concepción específica del mal como lo «depravado» le vino al pequeño Hesse de su casa paterna. De ahí que todo cuanto ocurra tras la introducción del dios Abraxas, llamado a «conciliar lo divino y lo demoníaco», se nos antoje curiosamente extraño: ya no nos conmueve. Es como si el mal debiera combinarse aquí con el bien en forma un tanto artificial. Tenemos la impresión de que para el joven es algo extraño, amenazador y, sobre todo, desconocido, pero de lo cual no logra liberarse porque lo «depravado», unido ya al miedo y a los sentimientos de culpa, se halla emocionalmente cargado. Él quisiera «matarlo» en sí mismo:

«Nuevamente intenté, con redoblado esfuerzo, construirme un "mundo luminoso" a partir de las ruinas de un periodo destrozado de mi vida, nuevamente viví con el único deseo de *suprimir en mí lo malo y oscuro e instalarme de lleno en la luz*, arrodillado ante los dioses» [las cursivas son mías — A.M.].

En la Exposición Hesse celebrada el año 1977 en la Helmhaus de Zurich pude ver un cuadro junto al cual creció el pequeño Hermann, porque colgaba encima de su cama. A la derecha se ve un camino «bueno» que conduce al cielo, sembrado de espinas, contrariedades y sufrimientos. A la izquierda queda el camino agradable y placentero, que conduce irremediablemente al infierno. Las tabernas desempeñan en él un papel muy importante: es probable que, con semejantes amenazas, las mujeres quisieran apartar de ellas a sus maridos y a sus hijos. Estas tabernas también desempeñan un papel importante en *Demián*, lo cual resulta tanto más grotesco cuanto que Hesse jamás tuvo necesidad de entregarse a la bebida en mesones ni tabernas, aunque sí de evadirse de la estrechez del sistema de valores parental.

Todo niño empieza a elaborar representaciones muy concretas del mal a partir de las prohibiciones, tabúes y temores de su casa paterna. Tendrá que recorrer un largo camino hasta conseguir liberarse de ellas, hasta que descubra en sí mismo el propio «mal» y no lo viva ya como algo «depravado» y «malo» por ser pulsional, sino como una comprensible reacción latente a los traumas que hubo de reprimir en su infancia. Ya de adulto, tendrá la posibilidad de descubrir las causas y liberarse de esa latencia.

Asimismo tendrá la posibilidad de disculparse por el daño que, debido a dicha latencia, haya ocasionado inconscientemente a otras personas. En el fondo, no les debe esas disculpas sólo a ellas, sino, sobre todo, a sí mismo, pues sólo podremos eliminar los sentimientos de culpa inconscientes que nos atormentan desde la infancia si no nos cargamos con nuevas culpas.

Hasta qué punto la pérdida del «amor» de sus padres amenazaba la búsqueda hessiana del verdadero Yo, es algo que puede apreciarse en el siguiente pasaje de *Demián*:

«*Pero allí donde, no por costumbre, sino por un impulso propio, ofrendábamos amor y respeto, allí donde éramos discípulos y amigos con todo nuestro corazón, llegaba un instante amargo y terrible en el que, de pronto, creíamos sentir que la corriente que nos guiaba quería alejarnos del amado. Y, entonces, cualquier pensamiento que rechazara al amigo y maestro se erguía con su aguijón ponzoñoso contra nuestro propio corazón, cualquier golpe defensivo nos daba en plena cara. Las palabras "infidelidad" e "ingratitude" se alzaban como llamadas y estigmas vergonzosos ante los ojos de quienes creían conservar en su interior una moral válida; el corazón asustado huía angustiosamente a los queridos valles de las virtudes infantiles y no podía creer que también era preciso producir esa ruptura, que aquel lazo también debía ser cortado*».

Y en *Alma infantil* leemos:

«Si hubiera de condensar todas estas impresiones y conflictos en un sentimiento fundamental y designarlo con un solo nombre, no podría pronunciar otra palabra que: miedo. Miedo e inseguridad era lo que yo experimentaba en aquellas horas de desolación infantil: *miedo al castigo, miedo a mi propia conciencia moral, miedo a los impulsos de mi alma, que consideraba prohibidos y perversos*» [las cursivas son mías — A.M.].

En el relato Alma infantil describe Hesse con gran ternura y compasión los sentimientos de un niño de once años que sustrae unos cuantos higos secos del cuarto de su querido padre para tener cerca de sí algo que pertenezca al autor de sus días. El miedo, la desesperación y los sentimientos de culpa lo torturan en su soledad y son finalmente relevados por la más profunda de las vergüenzas y humillaciones en cuanto se descubre la «fechoría». La intensidad del relato nos hace suponer que se trata de un hecho real, ocurrido durante la propia infancia de Hesse. Y esta sospecha se vuelve certidumbre gracias a una anotación de su madre, fechada el 11 de noviembre de 1889: «¡Descubierto el robo de higos de Hermann!» [las cursivas son mías — A.M.].

Las notas del diario de la madre y la copiosa correspondencia de ambos padres con distintos miembros de la familia, publicada en 1966, permiten adivinar el vía crucis del pequeño. Como muchos niños parecidos, Hesse era tan difícil de soportar para sus padres no pese a, sino *debido a* su riqueza interior. Sucede a menudo que los talentos y dones de un niño (intensidad de sentimientos, profundidad vivencial, curiosidad, inteligencia y atención, que naturalmente incluye un sentido crítico) enfrentan a sus padres con conflictos de los que éstos habían intentado defenderse con normas y preceptos hacía ya mucho tiempo. Y los preceptos tienen que ser salvados a costa del desarrollo del niño, llegándose a la situación, aparentemente paradójica, de que también los padres que están orgullosos del talento de su hijo, e incluso lo admiran, tienden a rechazar, reprimir o destruir, presionados por su propia necesidad, *lo mejor* —por ser lo más auténtico— que hay en el niño. Dos observaciones de la madre de Hermann Hesse pueden ilustrar de qué modo esta labor de destrucción es compatible con una preocupación y entrega presuntamente «amorosas»:

1. (1881) «Hermann está yendo a la escuela infantil; su temperamento impetuoso nos causa muchas preocupaciones» (1966). El niño tenía tres años.

2. (1884): «Las cosas van decididamente mejor con Hermännle, cuya educación nos ha causado tantas preocupaciones. Desde el 21 de enero hasta el 5 de junio ha estado en el colegio de niños y sólo pasaba los domingos con nosotros. Allí se portaba bien, pero volvía *a casa* pálido, delgado y *deprimido*. La estancia ha sido decididamente buena y provechosa. Tratar con él resulta ahora mucho más fácil» [A.M. (1966)]. El niño tenía entonces siete años.

Un tiempo antes (el 14 de noviembre de 1883) escribía el padre, Johannes Hesse: «Hermann, que en el colegio pasa por ser casi un dechado de virtudes, es prácticamente *inaguantable* a veces. Por más humillante que nos resulte *a nosotros* [las cursivas son mías — A.M.], me pregunto seriamente si no deberíamos enviarlo a algún *establecimiento* o a *casa de alguien*. Nosotros somos demasiado nerviosos y débiles para él, y toda la familia no es lo suficientemente disciplinada y regular. Parece tener talento para todo: se queda observando la luna y las nubes, improvisa largo rato en el armonio, hace unos dibujos preciosos a lápiz y a pluma, canta muy bien cuando quiere, y dotes poéticas tampoco le faltan» (Cf *Hermann Hesse, Infancia y juventud*, 1966).

Con la imagen fuertemente idealizada de su infancia y de sus padres que encontramos en *Hermann Lauscher** Hesse abandonó a aquel niño original, rebelde, «difícil» e incómodo para sus padres que él mismo había sido. No podía dar cabida en su interior a ese importante fragmento de su Yo: tuvo que expulsarlo. Su auténtica gran nostalgia del verdadero Yo permaneció insatisfecha.

Que a Hermann Hesse no le faltaba valor, talento ni capacidad para vivir profundamente su vida queda demostrado en sus obras y en muchas de sus cartas, sobre todo en la furibunda carta que, a los quince años, envió desde Stetten. Pero la respuesta del padre a esta carta (cf. 1966), las anotaciones de la madre y los pasajes de *Demián* y de *Alma infantil* antes citados, nos dan testimonio de la intensidad con que lo agobiaba el abrumador peso de su destino infantil reprimido. Pese a su gran resonancia, a sus éxitos y al Premio Nobel, Hesse fue víctima, en sus años de madurez, de la trágica circunstancia de vivir separado de su verdadero Yo, de aquello que los médicos, para abreviar, denominan depresión.

* «Si ahora, a veces, mi infancia conmueve aún mi corazón, es bajo la forma de un cuadro enmarcado en oro y de tonalidades profundas, en el cual distingo ante todo una profusión de castaños y chopos frondosos, una luz matinal indescritiblemente deliciosa y un fondo de espléndidas montañas. Y no conozco denominación más preciosa para todas esas horas de mi vida en las que me era concedido un descanso breve y apartado del mundo, para todos aquellos paseos que hacía en solitario por las hermosas montañas, para todos esos instantes en que una dicha mínima e inesperada o un amor sin deseos me alejaban el ayer y el mañana, que compararlos con esta verde imagen de mi vida más temprana.» (*O. Completa*, T. II, Aguilar, Madrid, 1961.)

La madre de los primeros años de vida como mediadora de la sociedad

Si le dijéramos a una persona que su perversión no sería problema alguno en otra sociedad porque la nuestra está enferma, genera inhibiciones e impone compulsiones, no la ayudaríamos mucho. Esa persona también se sentiría, como ser histórico y único, marginada e incomprendida y su verdadera tragedia se vería trivializada por esta «interpretación». Pues lo que ella debe comprender es su historia personal, que se pone de manifiesto en la compulsión a la repetición. Esa historia estuvo determinada, entre otras cosas, por presiones sociales que, sin embargo, no se instalan en la psiquis como conocimiento abstracto, sino que van anclándose en ella a través de las experiencias emocionales más tempranas del niño con sus padres. De ahí que éstas no puedan resolverse con palabras, sino sólo mediante vivencias, y no sólo mediante las vivencias correctoras del adulto, sino, sobre todo, las del miedo precoz al desprecio de los queridísimos padres y los posteriores sentimientos de indignación y de duelo. Las simples palabras, aunque sean interpretaciones muy hábiles, dejan tal cual o acentúan aún más la escisión entre las especulaciones intelectuales y el saber del cuerpo.

Por tal motivo, apenas será posible liberar a un adicto de su adicción diciéndole que ésta es una reacción ante una sociedad enferma. El adicto aceptará con gusto estas explicaciones y querrá creer en ellas porque le ahorrarán la verdad y los dolores que ésta conlleva. Pero aquello que observamos no nos enferma, más bien puede y debe provocarnos sentimientos de indignación, ira, duelo o impotencia. Lo que nos enferma es lo indiscernible, las presiones sociales que hemos absorbido a través de la mirada de nuestros padres y de las que no podremos librarnos mediante ningún tipo de lectura ni educación. Son los recuerdos inconscientes de las compulsiones y de las perversiones de los padres, que se manifestaban en sus malos tratos. Dicho de otro modo: muchos de los que buscan ayuda son muy inteligentes, leen en periódicos y libros acerca de la locura armamentística, la explotación del planeta, la mendacidad de la diplomacia, la arrogancia y manipulación del poder, la adaptación de los débiles o la impotencia del individuo, y van formándose sus propias ideas al respecto. Lo que sin embargo no ven — porque no pueden verlo— es el comportamiento absurdo y contradictorio de sus padres en la época en que ellos eran todavía niños muy pequeños. No podemos recordar esa actitud de nuestros padres porque entonces nos veíamos obligados a reprimir el dolor y la ira. En cuanto estos sentimientos afloran y pueden ser relacionados con situaciones más tempranas, se produce un cambio. La interacción de otrora y, con ella, las presiones parentales resultarán así más fáciles de desenmascarar.

La represión de la libertad y la compulsión a la adaptación no sólo comienzan en la oficina, en la fábrica o en el partido político, sino ya en las primeras semanas de vida. Esta compulsión es reprimida más tarde y permanece por tanto, en virtud de su esencia, inaccesible a cualquier tipo de argumentación. Pues nada se modifica en la esencia de la adaptación o de la sumisión si sólo se intercambia su objeto.

Un compromiso político puede alimentarse con la rabia inconsciente del niño que es objeto de abusos, del niño prisionero, explotado, limitado y adiestrado. En la lucha contra adversarios políticos, por ejemplo, puede descargarse parcialmente esta rabia, sin que por ello deba abandonarse la idealización de la persona concreta que actuó como referente en la primera infancia. La vieja sumisión puede desplazarse entonces hacia figuras de líderes o grupos.

Pero si se viven la desilusión y el subsiguiente duelo, el compromiso social o político no se verá habitualmente mermado; antes bien, la acción se liberará de la compulsión a la repetición para convertirse en una acción más clara, consciente y orientada hacia un objetivo, libre ya de componentes autodestructivos.

La necesidad interna de elaborar siempre nuevas ilusiones y renegaciones para no vivir la propia verdad desaparecerá cuando esta verdad haya sido vivida ya una vez. Nos daremos cuenta entonces de que a lo largo de toda nuestra vida hemos temido y rechazado algo que no podrá volver a ocurrir porque ya ocurrió una vez, cuando empezábamos a vivir, cuando éramos seres inermes.

Puede obtenerse un efecto terapéutico en forma de mejoría transitoria si la rígida conciencia del paciente logra ser «sustituida» por otra, más bien tolerante, del terapeuta o del grupo. Pero el sentido de la terapia no es enmendar el destino del paciente, sino posibilitarle el encuentro con su propio destino y el duelo en torno a éste. El paciente debe poder encontrar en sí mismo sus sentimientos tempranos reprimidos, a fin de vivir conscientemente la manipulación inconsciente y el menosprecio de sus padres, y verse libre de ellos. Mientras deba contentarse con la tolerancia del terapeuta o del grupo, las miradas despectivas de sus padres permanecerán en él inalteradas —contra su propia convicción y deseo—, pues se mantienen ocultas en el inconsciente y, no obstante, registradas en las células de su cuerpo. Se

pondrán de manifiesto en las relaciones del paciente con otras personas y consigo mismo, y lo torturarán, pero serán inasequibles a cualquier elaboración. Los contenidos inconscientes permanecen inmutables y son intemporales. Sólo al volverlos conscientes empieza la transformación.

La soledad del despreciador

El desprecio que el paciente manifiesta puede tener diversos antecedentes en su historia personal, pero su función común es la defensa contra los sentimientos indeseados. Esta puede desaparecer cuando dichos sentimientos logran ser vividos; por ejemplo, la desesperación y la vergüenza ante el amor no correspondido del niño y, sobre todo, la rabia ante la no disponibilidad de los padres. Mientras se sea capaz de despreciar y se sobrevalore el propio rendimiento («él no puede lo que yo puedo»), no será preciso vivir el duelo de haber sido amado por el rendimiento. La grandiosidad garantiza la pervivencia de la ilusión: yo he sido amado. Pero, al evitar este duelo, se sigue siendo, en el fondo, el despreciado. Pues tendré que despreciar todo cuanto en mí no sea grandioso, bueno e inteligente. De este modo prolongo la soledad de mi infancia; desprecio la impotencia, la debilidad, la inseguridad, en pocas palabras: al niño desamparado que hay en mí y en el otro. Tanto el niño desamparado, impotente y a merced de los demás, como también el niño incómodo y díscolo, siguen siendo despreciados. Una serie de sueños de Hans puede ilustrarlo:

Hans, cuarenta y cinco años, que consultó con un segundo terapeuta debido a las obsesiones que le torturaban, soñaba constantemente que estaba en una atalaya situada sobre un pantano, en la periferia de una ciudad muy querida por él. Desde esa torre gozaba de una vista panorámica sobre la ciudad, pero se sentía triste y abandonado. En la torre había un ascensor, y a menudo surgían dificultades con el billete de entrada o bien impedimentos en el camino hacia la atalaya. En la realidad, aquella ciudad no tenía tal torre, pero ésta pertenecía claramente a su paisaje onírico y le resultaba muy conocida. El sueño siguió repitiéndose a menudo, acompañado siempre de sensaciones de abandono. Durante la terapia acabó sufriendo transformaciones decisivas. Primero, Hans se sorprendió al soñar un día que, si bien ya tenía su billete de entrada, la torre había sido demolida y ya no tenía la vista panorámica. En cambio pudo ver un puente que unía el pantano con la ciudad. Fue, pues, a pie hasta la ciudad y vio «no todo», pero sí «unas cuantas cosas de cerca». Hans, que tenía fobia a los ascensores, se sintió de algún modo aliviado, pues el viaje en ascensor siempre le había provocado no poca angustia en el sueño. Al referirse a éste, dijo que tal vez ya no era importante para él seguir manteniendo la vista panorámica, divisarlo todo, estar arriba, ser más inteligente que los otros, etcétera. Ahora podía ir a pie como una persona común y corriente.

Mucho más se sorprendió Hans cuando, al cabo de un tiempo, volvió a verse de pronto, en otro sueño, en el ascensor de aquella torre y sintió que lo elevaban sin experimentar angustia alguna. Disfrutó del ascenso y, al llegar arriba, vio algo muy raro: a su alrededor había gran animación, era una meseta desde la cual aún se divisaban los valles, pero en la que también había una ciudad, y en la calle un bazar con muchísimos objetos, una escuela donde un grupo de niños hacía ballet, y él pudo bailar con ellos (éste había sido un deseo infantil suyo), así como grupos de personas que discutían y con las que se sentó y empezó a hablar. En aquella comunidad se sintió integrado tal y como él era. Aunque el sueño expresara más bien sus deseos que acontecimientos reales, ponía sin embargo de manifiesto sus necesidades reales: las de amar y ser amado más allá de sus rendimientos.

Este sueño, que lo impresionó y le produjo una gran alegría, le llevó a comentar:

«Mis sueños anteriores en la torre ponían siempre de manifiesto mi aislamiento y soledad. En mi condición de hermano mayor, en casa aventajaba siempre a mis otros hermanos: intelectualmente, mis padres no estaban a mi altura, y yo me hallaba, pues, solo con todos los intereses espirituales. Por un lado tenía que demostrar lo que sabía para ser tomado por fin en serio, pero al mismo tiempo tenía que ocultarlo para que mis padres no dijeran: "Los estudios se te han subido a la cabeza. ¿Te crees mejor que los demás porque has tenido la posibilidad de estudiar? Sin los sacrificios de tu madre y el duro trabajo físico de tu padre jamás hubieras podido hacerlo". Esto me creaba sentimientos de culpa, y yo quería ocultar mi forma de ser distinta, mis intereses y mi talento. Quería ser como los demás. Pero, al intentarlo, también me era infiel a mí mismo».

Hans buscaba, pues, su torre; luchaba con una serie de impedimentos (camino, billete de entrada, angustia, etcétera) y, cuando estaba en lo alto, es decir, cuando era más inteligente que los otros, se sentía solo y abandonado.

Es una contradicción habitual que los padres adopten esta actitud de recelo y rivalidad frente a su

hijo, pero a la vez lo estimulen a rendir el máximo y estén orgullosos de sus éxitos. Hans tenía, pues, que buscar su torre y luchar también contra ciertos impedimentos. Finalmente vivió su rebelión contra las presiones y el estrés, y la torre desapareció en el primer sueño. Pudo renunciar a la fantasía grandiosa de verlo todo desde arriba y acercarse a las cosas de «su querida ciudad» (en su propio Yo). Sólo entonces pudo ver con claridad cómo había tenido que aislarse de los demás a través del desprecio, y a la vez había estado aislado y separado de su verdadero Yo, de su zona desamparada e insegura.

Pero en cuanto se presenta el duelo por lo irreversible, el desprecio desaparece regularmente. También él servía, a su manera, para renegar de la realidad pasada, pues al fin y al cabo es menos doloroso pensar que uno mismo es culpable de que no lo entiendan. En ese caso hasta es posible hacer un esfuerzo para explicar algo al interlocutor y salvar así la ilusión de la comprensión («con sólo que me exprese correctamente»)*.

Ahora bien, si se renuncia a este esfuerzo, habrá que darse cuenta de que la comprensión en sí era imposible, porque la represión del propio destino infantil volvía a los padres ciegos ante las necesidades de sus hijos. Ni siquiera los padres conscientes podrán entender siempre a su hijo, pero sí respetarán sus sentimientos aunque no puedan comprenderlos. En un caso semejante, el niño no necesitará ponerse a salvo de la verdad dolorosa en el desprecio, cosa que, por desgracia, sucede con mucha frecuencia.

En el fondo, el nacionalismo, la xenofobia y el fascismo no son otra cosa que enmascaramientos ideológicos de esa huida, una huida que lleva de los recuerdos torturantes y reprimidos del desprecio experimentado en otros tiempos al peligroso y destructivo desprecio por el ser humano, que es elevado a la categoría de programa. La crueldad de la que alguna vez el niño fue víctima a escondidas se pone de manifiesto en los grupos juveniles violentos, pero el hecho de que su origen se halle en la infancia no sólo es negado por los afectados, sino, más aún, por el conjunto de la sociedad.

Liberación del desprecio

La perversión sexual, la neurosis obsesiva y la ideologización no son las únicas posibilidades de prolongar la tragedia del primer desprecio. Hay innumerables formas en las que es posible observarla a través de matices muy finos. La desilusión del niño ante el rechazo de su Yo por parte de sus padres se manifiesta primero en la misma forma como el niño se sentía rechazado por los padres.

La transmisión no consciente del propio clima familiar tiene diversos rostros. Hay, por ejemplo, algunos que jamás emplean palabras groseras ni hablan en voz alta, que sólo dan una impresión de bondad y de nobleza y, al mismo tiempo, son capaces de hacer sentir a otra persona que es ridícula, necia o muy chillona, en cualquier caso demasiado ordinaria en comparación con ellos. No lo saben, y tal vez ni siquiera desean señalarlo, pero irradian algo parecido. Su comportamiento refleja la atmósfera que debieron de irradiar sus padres y de la que ellos jamás se dieron cuenta. A los hijos de estos padres les resulta particularmente difícil formular algún reproche hasta que lo aprenden en la terapia.

También hay otros que pueden ser muy amables, incluso una pizca altaneros, y en cuya presencia uno se siente etéreo. Nos transmiten la sensación de que sólo ellos existen, de que sólo ellos tienen algo interesante o relevante que decir. Los demás sólo pueden estar ahí, al lado, y admirarlos fascinados, o bien apartarse desilusionados y tristes por su propia nulidad, pero no pueden articularse junto a ellos. Esto suele ocurrirle a hijos de padres grandiosos, con los que el niño no tenía ninguna oportunidad de rivalizar, y que, de adultos, transmiten inconscientemente esta atmósfera a quienes les rodean.

Otra impresión producen los que, de niños, aventajaban intelectualmente a sus padres y eran admirados por ellos, pero a la vez quedaban abandonados con sus problemas porque los padres no estaban a su altura. Esta gente puede transmitirnos una sensación de potencia, pero también, en cierto modo, una invitación a defendernos con medios intelectuales contra cualquier impotencia ascendente. En su presencia sentimos que ignoran nuestra necesidad, del mismo modo que ellos tampoco fueron vistos nunca en su aflicción por sus padres, para quienes tenían que ser siempre fuertes.

Esto explica asimismo que haya profesores perfectamente capaces de expresarse en forma clara, pero que tienen que exponer sus ideas en un lenguaje tan complicado y distanciante que el alumno sólo consigue seguirlo con una mezcla de indignación y esmero, sin saber qué hacer con él. Es posible que, en tales casos, el estudiante viva sentimientos que sus profesores tuvieron que reprimir, de niños, ante

* Como ejemplos conmovedores pueden citarse, entre otras, las obras de Van Gogh o del pintor suizo Max Gubler, quienes tan vanamente lucharon por conseguir la comprensión de sus madres con todos los medios de que disponían.

sus propios padres. En caso de que estos estudiantes sean maestros algún día, tendrán la oportunidad de transmitir esos conocimientos inútiles a sus alumnos como si fueran algo muy valioso (porque les costó muy caro).

Es muy ventajoso para la terapia que el paciente pueda llegar a vivir los modelos destructivos de sus padres. Pero, como ya he dicho, para liberarnos completamente de estos modelos necesitamos algo más que la mera inteligencia. Necesitamos el acceso a nuestras emociones.

Cuando, gracias a la elaboración emocional de la historia de su infancia, un paciente recupere su dinamismo vital, se habrá alcanzado el verdadero objetivo de la terapia.

Hay que dejar que el individuo decida si quiere dedicarse o no a una actividad regular, si quiere vivir solo o en compañía, o si, llegado el caso, desea afiliarse a algún partido político de su elección: son decisiones suyas. La historia de su vida, sus vivencias y experiencias desempeñarán un papel en ellas. No es tarea nuestra «socializarlo», ni educarlo (tampoco políticamente, pues toda educación es una tutela), ni «facilitarle amistades»: todo esto es problema suyo.

Pero si alguien ha *vivido conscientemente* y varias veces las manipulaciones y prejuicios que sufrió en su infancia, así como los deseos revanchistas que todo esto dejara en él, será capaz de advertir cualquier manipulación con más rapidez que hasta entonces y tendrá él mismo menos necesidad de manipular. Podrá afiliarse a grupos sin quedar irremisiblemente expuesto y sometido a ellos si antes ha vivido el desamparo y la dependencia de su infancia. Correrá menos riesgo de idealizar a personas y sistemas si antes se ha dado cuenta exacta de cómo, en su momento, vivió cada palabra de su madre o de su padre como si fuera la verdad, suprema. Y puede ocurrir que, al escuchar una conferencia realmente mala o al leer un libro realmente malo, sienta primero la misma fascinación y asombro infantiles de entonces, pero al mismo tiempo advierta el vacío que acecha detrás, o alguna tragedia humana que le produzca escalofríos. A una persona así no podremos impresionarla con palabras fascinantes o incomprensibles, porque se ha hecho adulta a partir de *vivencias*. A fin de cuentas, una persona que haya padecido conscientemente su propio destino en toda su tragedia, sentirá el sufrimiento del otro con mayor intensidad y rapidez, aunque éste aún tenga que superarlo. No podrá burlarse de los sentimientos de otro, no importa de qué tipo sean, si es capaz de tomar en serio los suyos propios. No seguirá dándole vueltas al círculo infernal del desprecio.

Esta tendencia no sólo tiene consecuencias personales y familiares, sino también políticas. Las personas que hayan descubierto su pasado, que hayan aprendido en la terapia a esclarecer sus sentimientos y analizar sus verdaderas causas, no estarán ya sometidas a la compulsión de descargar su ira sobre seres inocentes para así ahorrársela a quienes se hubieran hecho merecedores a ella. Estarán en condiciones de odiar lo aborrecible y amar lo que sea digno de amor. Ya que se atreven a averiguar quién ha merecido su odio, podrán orientarse en la realidad sin ser víctimas de la ceguera del niño maltratado, que no puede hacer daño a sus padres y, por lo tanto, necesita chivos expiatorios.

El futuro de la democracia depende de este paso adelante del individuo. Apelar al amor y a la razón será inútil mientras estos pasos para esclarecer los sentimientos sigan siendo obstaculizados. Es imposible combatir el odio con argumentos; hay que comprender su origen y utilizar un instrumental que permita su desaparición.

La vivencia de las emociones intensas es una experiencia liberadora, no sólo porque el cuerpo, tenso desde la infancia, puede «descargarse» entonces, sino sobre todo porque esta vivencia nos abre los ojos a una serie de realidades, nos libera de ilusiones, nos devuelve recuerdos reprimidos y a menudo hace desaparecer nuestros síntomas.

De ahí que esta vivencia sea también fortalecedora y favorezca el desarrollo. La ira desaparece cuando por fin puede vivirse y considerarse legitimada. Sólo volverá a aparecer, y con razón, si se dan nuevas causas que la provoquen.

Sin embargo, el odio injustificado y transferido a personas inocentes es infinito y no puede aplacarse nunca. Es perturbador porque oculta las realidades y hace imposible percibir las. Es destructivo porque procede de una historia de destrucción reprimida, cuya crueldad el cuerpo ha conservado íntegramente en la memoria. Envenena el alma, devora la memoria mental, aniquila no sólo la capacidad de calar hondo y compenetrarse, sino, en el fondo, también el entendimiento. Un edificio construido a partir del autoengaño acabará derrumbándose tarde o temprano, y destruirá sin piedad vidas humanas; si no la vida del constructor, sí la de sus hijos, que advierten las mentiras de los padres, pero no pueden admitirlas y se arruinan precisamente por eso. Pagan el precio del desinterés de sus padres.

Una persona que sepa bregar honestamente con sus sentimientos, sin autoengañarse, no necesitará disimularlos con ideologías y, por tanto, no constituirá un peligro para los demás. Las innumerables formas de confusión nacionalista tan difundidas actualmente nos muestran a las claras que, una vez más, sólo estamos ante el mismo sinsentido, cuyos motivos tienen sus raíces en los sentimientos y recuerdos reprimidos de los responsables y nada tienen que ver con consideraciones de índole racional. El odio a la vida y el amor a la destrucción son los elementos que hacen que los nacionalistas de todo el mundo se parezcan tanto unos a otros, como si llevaran todos un uniforme único e internacional. Esta destructividad se nutre de la misma fuente, a saber, de la misma historia de torturas padecidas en la infancia que o no se recuerdan para nada, o no se quieren reconocer, y que, además, la sociedad ha venido negando por completo hasta hace muy poco tiempo. Hoy ya no podemos permitirnos más tiempo esta negación, porque sus riesgos crecen espectacularmente. Las personas dispuestas a desenterrar su historia de las tinieblas del olvido animarán también a otras a que se atrevan a dar ese paso y podrán, con su conciencia despierta, aportar a la oscuridad de la «política» actual más luz y claridad que las hasta ahora posibles.

Epílogo 1995

Han transcurrido dieciséis años desde la aparición del libro *El drama del niño dotado*, unos años en los que se han producido muchos cambios en el ámbito de las terapias. Se han desmoronado estructuras anquilosadas y han surgido nuevos métodos terapéuticos, a veces incluso peligrosos. Por muy compenetrado que un autor esté con su libro, éste nunca sustituirá a un buen terapeuta. Pero sí puede hacernos ver que necesitamos una terapia al ponernos en contacto con nuestros sentimientos suprimidos o incluso reprimidos, con lo cual a veces se pone en marcha un proceso curativo. Ésta parecía ser, desde un principio y hasta hoy, la función de *El drama...*

Las tentativas que inicié hace diecisiete años con este libro de convencer a los exponentes del psicoanálisis de la gran importancia de las emociones para el desarrollo humano han encontrado un eco cada vez mayor en el transcurso de los años. A ello ha contribuido también la ampliación de nuestros conocimientos sobre los traumas de la infancia y las consecuencias de su represión. Debemos esta ampliación en parte a las informaciones transmitidas por los medios de comunicación y, en gran parte, a las terapias reveladoras. A la vista de las investigaciones de los neurobiólogos sobre el cerebro humano se han abierto hoy nuevas perspectivas adicionales. Antonio Damasio, autor del ahora conocido libro *Descartes' Error*, 1994, ha constatado, a partir de numerosas observaciones y experimentos, que las personas que, debido a accidentes o intervenciones quirúrgicas (por ejemplo, extirpación de tumores cerebrales), han perdido el centro que regula las emociones en el cerebro, no sólo son incapaces de experimentar sentimientos, sino que al mismo tiempo pierden también la capacidad de tomar decisiones y organizar su vida. Puede que las restantes zonas del cerebro funcionen bien, y que las funciones intelectuales permanezcan intactas, como lo ilustran los tests psicológicos, pero en el ámbito del sentir y del actuar se constatará un daño considerable. Parece evidente que el acceso a las emociones le es imprescindible al hombre para poder organizar su vida.

Esta comprobación me parece particularmente relevante para comprender las consecuencias de los traumas infantiles. ¿Qué ocurre entonces, desde una perspectiva neurobiológica, con los niños que no tuvieron ninguna posibilidad de desarrollar su vida afectiva, esos niños cuyo destino he descrito en *El drama...*? ¿No habrán podido desarrollar —o lo habrán hecho sólo de manera incipiente, aunque insatisfactoria— ese centro específico del cerebro que nos permite cuidar de nosotros mismos y de los demás?

El material clínico y los ejemplos ofrecidos en *El drama...* corroborarían una hipótesis semejante. Pero aún habría que investigar muchísimo para demostrar su legitimidad, lo que eventualmente ayudaría a comprender por qué muchos niños que fueron víctimas de abusos y negligencias, niños que tuvieron que suprimir y reprimir sus verdaderos sentimientos, no pueden más tarde, siendo ya adultos, protegerse ni cuidar bien de sí mismos, y por qué muchos de ellos actúan de manera destructiva e irracional aunque sean capaces de grandes logros en el ámbito intelectual. Para actuar racionalmente necesitarían tener acceso a sus verdaderos sentimientos, a su verdadero yo.

Sin embargo, a diferencia de las personas que por accidentes u operaciones han sufrido algún trauma cerebral irreversible, las víctimas de malos tratos en la infancia pueden, de adultos, recuperar la capacidad de sentir. Los investigadores se asombran de la plasticidad del cerebro humano, que puede compensar más de una carencia mientras el cuerpo siga vivo, lo cual explica por qué en muchas terapias ha sido posible obtener cambios positivos en la esfera de la acción gracias a la recuperación de la capacidad de sentir, y por qué los afectados han podido cuidar luego mejor de sí mismos y de sus hijos. Sin embargo, no siempre es posible comprobar estos resultados. Hay también personas (y ellas relativizan los hallazgos) que pese a un largo «trabajo emocional» parecen condenadas a revivir una y otra vez sus antiguos traumas. Para comprender totalmente las razones de estos efectos, necesitamos mucha más experiencia, reflexión y evidencias de las que actualmente tenemos en relación con los problemas de represión, renegación y curación.

¿Nos ayudará en esta tarea la investigación del cerebro? El tiempo lo dirá. De todas formas, los nuevos descubrimientos científicos corroboran algo que muchos terapeutas saben ya por experiencia: que nuestra actividad racional y constructiva depende no sólo de que la función del pensar se mantenga intacta, sino también de nuestro acceso a las verdaderas emociones. La tecnología nunca será capaz de sustituir esta función de nuestro cerebro, por lo que somos nosotros quienes debemos ocuparnos del cuidado y el cultivo de nuestros sentimientos. En conjunto, la psicología tradicional ha tenido muy poco

en cuenta, hasta fecha reciente, la importancia de las emociones, que ahora se han convertido en tema de numerosas investigaciones. Sería deseable que, en el futuro, los niños aprendieran tempranamente a tomar en serio, comprender y clasificar sus sentimientos. La casa paterna, el jardín de infancia y la escuela podrían serles de ayuda en cuanto esta forma de «educación» se vea legitimada. En este sentido, las últimas investigaciones de los neurólogos podrían constituir un aporte positivo a los conocimientos de la pedagogía. Cuando a finales de los años setenta, en mi crítica del método intelectual y unívoco del psicoanálisis, puse de relieve la importancia de las vivencias afectivas para el desarrollo espiritual del ser humano, en Europa se sabía aún muy poco sobre los nuevos métodos terapéuticos que trabajaban con los sentimientos. Entretanto, hace ya tiempo que estos métodos han penetrado en Europa desde Estados Unidos, y su número ha aumentado muchísimo en los últimos años. Terapia corporal, bioenergética, *Ges-talt*, terapia primaria, *focusing*, son sólo algunos de los nombres que apuntan en esta dirección. Aunque muchas personas sentían ya mejoras importantes mediante la simple vivencia de los sentimientos, porque su cuerpo experimentaba una descarga, también había, como hemos dicho, numerosos casos que desembocaban en una dependencia de tipo adictivo de sentimientos de dolor. Este hecho reforzaba aún más la dependencia del terapeuta, supuestamente encargado de aportar la liberación prometida.

Hace unos años aún nos preguntábamos cómo podría acercarse a la gente hacia sus sentimientos intensos reprimidos. Hoy día se sabe que hay distintos métodos que rápidamente ayudan a derribar las defensas. Pero a la vista de las nuevas experiencias, tenemos que tomar conciencia de que este camino no es el apropiado y el necesario para todo el mundo, y que puede ser peligroso cuando los terapeutas no saben cómo enfrentarse a la transferencia y a la contratransferencia. Así, por ejemplo, el oscurecimiento del ambiente en la terapia primaria estimula ya con fuerza la regresión capaz de degenerar en el total desamparo y en la idealización completamente acrítica del terapeuta. Este desamparo del paciente que ha hecho una regresión a la primera infancia parece contener una invitación al abuso. Todo proceso terapéutico, pero muy en especial la confrontación con traumas anteriores, presupone un acompañamiento competente y honesto; un acompañamiento semejante brinda una protección que permite al paciente utilizar las posibilidades de su vida adulta, así como sus talentos y sus puntos fuertes, en suma, todo su potencial curativo, para hacer el trabajo de duelo por sus pérdidas sin permanecer atascado en un estado regresivo y sin pasar a depender de gurús. De no producirse un acompañamiento semejante, el paciente puede convertirse en víctima de las más graves manipulaciones, tal como se practican no sólo en el seno de conocidas sectas, sino también en muchos de los llamados centros de terapia que ya han integrado estructuras sectarias.

Por suerte hoy también hay otras tendencias positivas. El hecho de que se pueda abusar fácilmente de las nuevas posibilidades terapéuticas no significa que no puedan ser utilizadas también en forma honesta (con precaución y un espíritu abierto a la relativización crítica). Las experiencias del psicoanálisis en el trabajo con la transferencia y la contratransferencia podrían fructificar con estos esfuerzos, ya que los analistas de hoy conocen cada vez mejor que antes los métodos más recientes. Estos analistas formados en distintos métodos quizás ayuden a poner coto al abuso excesivo e incontrolado del trabajo regresivo. Algo se ha hecho ya en esta dirección. Cada vez resulta más claro que el psicoanálisis ya no representa siempre y en todas las circunstancias la perspectiva freudiana, ni ofrece tampoco la rigidez de antes en cuanto al reconocimiento de la realidad infantil. El libro *El niño que quería ser un gato*, de Caroline Elliacheff, es un hermoso ejemplo de este cambio; también corroboran esta tendencia, entre muchas otras, las obras de Tilman Moser, Gerard Lambert, Anne-Marie e Isabelle Filliozat. Aunque las ideas de los analistas ortodoxos no se hayan modificado, los conocimientos sobre la influencia de los traumas infantiles en la vida emocional adulta parecen penetrar cada vez más claramente en las consultas de los analistas y alterar de un modo positivo la calidad de su trabajo.

En la actualidad no me es posible recomendar ningún método en concreto ni asumir la responsabilidad por ningún terapeuta. Esta responsabilidad he de dejarla enteramente en manos del lector. En una entrevista que concedí en abril de 1995 me referí a los factores que hoy tendría en cuenta si tuviera que buscar un terapeuta. De lo que entonces dije citaré a continuación lo siguiente:

«A diferencia del niño pequeño, el adulto dispone de su capacidad de razonamiento y de sus experiencias, así como del libre acceso a la información. Puede utilizar todo esto *si lo desea*. Si está decidido a no someterse a una terapia que pudiera anularlo desde el principio mismo, tendrá muchísimas

posibilidades de orientarse sobre la persona y la formación del terapeuta antes de decidirse a favor o en contra de una regresión a la infancia. En la primera entrevista podrá preguntar con tranquilidad cómo llegó el terapeuta a su profesión, por qué la eligió, qué había hecho antes, etcétera. Por desgracia, la mayoría no hace esas preguntas, aunque no estén prohibidas y sería esclarecedor formularlas. No se sienten con derecho a hacerlo y acuden a la entrevista orientativa como niños pequeños que no quieren caer mal a nadie y que han de estar contentos si no se les echa. En esta actitud infantil y sumisa percibirán al terapeuta como a la madre bondadosa, al padre fuerte, al sacerdote o a Dios, y se esforzarán por «hacerlos felices» y conseguir finalmente el ansiado amor gracias a sus buenas acciones. Así se produce lo que ya he descrito en *El drama...*: el adulto volverá a recurrir a sus antiguas estrategias de supervivencia, traicionará su verdadero Yo, renunciará a su capacidad crítica y de razonamiento a fin de obtener, gracias a su adaptación, la apariencia del amor.

»En cualquier caso, yo intentaría averiguar si tengo ante mí a una persona honesta. Y podré hacerlo si investigo los hechos sin impedimentos internos. Muchas personas temen la realidad y creen lo que quieren creer. Sin embargo, algunas quieren saber si no acabarán confrontadas con engaños conscientes. Todo eso puede averiguarse, pues existe una serie de indicaciones que, por desgracia, algunos pacientes particularmente necesitados suelen pasar por alto.

»Si hoy tuviera que buscar un terapeuta, empezaría preguntándome: ¿Con quién conservaría mi autonomía? ¿Quién me daría informaciones verificables, quizás incluso direcciones de personas a las que el o la terapeuta en cuestión haya ayudado a largo plazo? ¿Quién responderá satisfactoria y sinceramente a mis preguntas? ¿Quién concertará conmigo un compromiso de trabajo justo y transparente? ¿Quién tolerará la crítica, estará dispuesto a enfrentarse a determinados hechos y a sus propias contradicciones y no prometerá imposibles?».

¿Qué se necesita, además de la correcta elección del terapeuta, para llevar a buen término el proceso de curación? Muchas cosas. Pero el acceso a las emociones me parece decisivo para determinadas personas. Para los muchos que viven separados de sus sentimientos desde la temprana infancia, es en la terapia donde podrá ocurrir por primera vez algo de importancia vital: el desarrollo de capacidades que no pudo tener lugar en la después de cien años de terapia primaria. Pero tal vez sí podremos averiguar cuáles de esos programas trabajan para nosotros y cuáles, en contra. El niño no podía hacerlo, el adulto puede intentarlo. Tal vez lo consiga si busca su autonomía y si, en virtud de su educación, no quiere convertirse en una marioneta de intereses ajenos.

Un refrán dice: «Todos los caminos conducen a Roma». Me he pasado años buscando estos caminos porque quería llegar a toda costa a Roma, y una y otra vez perdía el rumbo. Entretanto he descubierto que no hace falta que todos lleguemos a Roma, sobre todo porque ésta ha sido, desde siempre, la sede del poder sobre el alma humana. Errando el camino también es posible descubrir nuevos lugares, en los que valga la pena permanecer más tiempo sin darse prisa. Para mí, «Roma» significaba la posibilidad de descubrir enteramente la historia de mi infancia, que, entretanto, he reconocido como una hibris. Sólo desde que renuncié a la idea fija de llegar a una «resolución total», me ha sido posible efectuar nuevos descubrimientos que, aunque quizá sólo valgan para mí misma, me demuestran que también otras personas pueden hacer sus propios descubrimientos y que yo puedo confiar tranquilamente en que lo harán.